№26 (372) декабрь 2010–январь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Супругам вредно спать в обнимку

стр. 3

Ешь грибы — родишь быстрее

стр. 8

Сладкая пилюля — виноград

стр. 12

Весёлый прогноз на 2011 год

стр. 22

Как там у них?

Лечебный алкоголь дают в больницах

В некоторых больницах США сохранилась давняя традиция лечить некоторые болезни спиртными напитками. Их выдают только по предписанию докторов.

Не секрет, что алкоголь часто добавляют в рецепты народной медицины. Французы, например, считают, что горячее красное вино с фруктами хорошо помогает при кашле, а 30 г коньяка способны поднять давление гипотоникам. Кроме того, коньяк, как уверяет та же народная медицина, препятствует образованию тромбов в сосудах.

Многие доктора в старые времена давали спиртное роженицам, и это облегчало схватки. А кормящим матерям предлагали пиво, потому что оно способствует выработке молока. Некоторым пациентам спиртное заменяет снотворное. Так вот в некоторых больницах США всегда имеется запас спиртных напитков. Выпивки там не так уж и много, и затраты на ее приобретение никак не сказываются на больничном бюджете. Отпускается спиртное исключительно по рецептам. Лишь недавно одна из больниц решила, что пациентам или их родственникам придется самим позаботиться о лечебном алкоголе. Возможно, этому примеру последуют и другие. Пациенты, отправляясь в больницы, приносят с собой бутылки. Медсестры следят, чтобы спиртное было принято в указанном количестве в указанное время.

Правда, существует серьезная опасность, что после выписки пациент продолжит «лечиться» самостоятельно. А вдруг ему придет в голову, что 2-3 бутылки пива лучше, чем одна? Глядишь, придется лечить уже совсем другой недуг.

У НАС В РОССИИ 100 Г ВОДОЧКИ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ КАК РУКОЙ СНИМАЮТ. ЖАЛЬ, НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ, А ПОТОМУ БЕЗ ЧЕКУШКИ К ЛЕЧЕНИЮ ЛУЧШЕ НЕ ПРИСТУПАТЬ. А «ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ» МЕДСЕСТРЫ И ОДНОЙ МОЖЕТ НЕ ХВАТИТЬ...

Знаете ли вы, что...

Если ходить босиком по горячей гальке (ее можно разогреть на сковороде или в духовке), то можно избавиться от пяточной шпоры. Этот шип на пятке, причиняющий резкую боль при ходьбе, как будто наступили на гвоздь, развивается у многих людей после 40 лет. Замечено, что в тропических странах, где население ходит босиком круглый год, проблем со ступнями практически нет. Такая гимнастика для стоп рекомендуется женщинам, которые злоупотребляют обувью на высоких каблуках. Ходить босиком полезно, даже всего по 15-20 минут в день.

Новости

Американские ученые и шведские медики разработали искусственную роговицу и провели первые ее успешные имплантации нескольким пациентам, которые практически ничего не видели.

Ученые США, обследовав 9 тысяч женщин, пришли к выводу, что чем больше у женщины лишних килограммов, тем хуже память, и особенно явно эта взаимосвязь прослеживается среди женщин старшего возраста.

Индийские ученые изучили медицинские данные 500 тысяч человек, проверяя влияние кофе на их здоровье, в том числе на частоту онкологических заболеваний. Оказалось, что ежедневное употребление 1 чашки кофе снижает риск возникновения рака на 34%.

У 70-летних людей, имеющих лишний вес, больше шансов прожить на 10 лет дольше, чем у их сверстников, имеющих нормальную массу тела. Такой вывод сделали австралийские ученые, наблюдая за женщинами и мужчинами с 1996 года. Но это не распространяется на страдающих ожирением.

Ученые обнаружили, что снижение уровня тестостерона повышает риск развития болезни Альцгеймера у пожилых мужчин. Большинство из них уже в 55 лет начинают терять память и способность к размышлению.

Аллергия снижает риск заболеть раком, заявили американские эпидемиологи. По их данным, у астматиков-мужчин шансы заболеть раком яичек на 30% ниже, чем у остальных. А дети с поллинозом на 40% реже страдают лейкемией. Есть также данные, подтверждающие, что аллергия снижает вероятность развития рака легких, поджелудочной железы, кишечника и кожи.

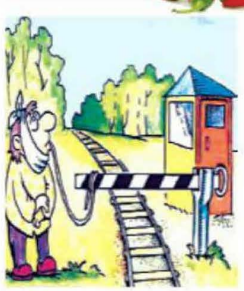
Крупнейшие города мира, в том числе Москва, Сидней, Париж, Вашингтон, в ближайшие 300 лет окажутся непригодными для жизни, предрекают австралийские ученые. В них будет так жарко и влажно, что дышать в такой атмосфере станет практически невозможно.

Туалетная бумага, раскрашенная в камуфляжные цвета, пользуется популярностью только в США, причем «военную» бумагу чаще используют летом в лесу. Дело в том, что там растут не лопухи. Тут запросто можно наткнуться на ядовитый плющ. Если им подтереться, то на пятой точке могут появиться незаживающие волдыри, поэтому люди берут с собой туалетную бумагу.

Ситуация *Советы терапевта*

Температура вдруг упала...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДЕРЖИТСЯ ПОНИЖЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА? С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?



■ ОТ БЕССОННИЦЫ 1 СТ. ЛОЖКУ ЗЕРЕН ОВСА ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ ВОДЫ, ВАРИТЕ ДО ЗАГУСТЕНИЯ. ГОТОВЫЙ ОТВАР ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ПЕРЕД СНОМ.

■ СМОТРЕТЬ НА ОГОНЬ ПОЛЕЗНО — ЭТО УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И СОЗДАЕТ В ДОМЕ ОСОБУЮ АТМОСФЕРУ ТЕПЛА И УЮТА.

Особенности организма

Низкая температура часто бывает у людей, имеющих от природы хрупкое телосложение и бледную кожу. У них есть врожденная склонность к понижению не только температуры, но и давления, а также уровня сахара в крови. Бедолаги неуютно себя чувствуют в душных помещениях и могут даже упасть в обморок. Однако у таких людей понижение температуры тела никогда не бывает постоянным и обычно длится недолго. Причинами могут быть сильный стресс, переутомление, большие физические нагрузки, даже кратковременное чувство голода. Однако как только исчезает проблема, человек приходит в себя.

Это особенность организма, лечение здесь не требуется. Однако человек должен избегать ситуаций, которые могут вызвать недомогание. У женщин старше 50 лет на фоне менопаузы тоже часто бывает низкая температура. Причина — в этом возрасте замедляются все обменные процессы. Если при этом женщина чувствует себя вполне нормально, то и волноваться не нужно. Другое дело, если помимо снижения температуры возникают и другие неудобства, например, слабость, общее недомогание, озноб, повышенная потливость. В таком случае необходимо сразу же показаться врачу и пройти обследование.

Первый признак бронхита

Иногда пониженная температура может сигнализировать о более серьезном недомогании. Например, когда у человека появляются слабость и сухой кашель, но отметка термометра ползет не вверх, а вниз, это может быть первым признаком бронхита. Такое состояние, не похожее на обычную простуду, многих сбивает с толку, и люди не начинают вовремя лечиться. В результате через 3-4 дня бронхит разыгрывается в полную силу и справиться с ним бывает уже не так просто. Поэтому нужно своевременно посещать врача. Ведь доктору, чтобы выявить зарождающийся бронхит, достаточно прослушать легкие пациента и изучить его общий анализ крови. Лечение в таком случае пройдет гораздо быстрее и эффективнее. Если речь идет о вирусном бронхите, то врач успеет назначить противовирусные препараты. Как известно, их лучше всего принимать при первых признаках заболевания. А при бактериальном бронхите можно будет обойтись коротким курсом антибактериальных лекарств, которые без труда справятся с вредными микроорганизмами. Тогда не придется тратить много времени и сил, чтобы привести здоровье в порядок.

Неполадки в щитовидной железе

Другая проблема, которая может прикрываться пониженной температурой, — это воспаление щитовидной железы, или тиреоидит. Его симптомами также могут быть общее недомогание и неприятные ощущения в области шеи. В этом случае, чтобы не допустить обострения, нужно сразу же обратиться к врачу-эндокринологу. Для постановки точного диагноза необходимо будет сдать общий и биохимический анализы крови, проверить гормоны щитовидной железы и сделать УЗИ этого органа.

На ранних стадиях справиться с тиреоидитом удается быстро. Лечение занимает не больше двух недель. Необходимо лишь пропить курс препаратов, которые подавят развивающееся воспаление и не дадут ему перерасти в острую форму.

Екатерина Нечаусова, врач-терапевт

При первых признаках простуды

* При першении в горле, насморке нужно принять 1 г аскорбиновой кислоты после приема пищи. В последующие 2 дня принимайте такую же дозу витамина С. Обычно этот способ самопомощи либо останавливает развитие заболевания, либо облегчает течение болезни. Но такая ударная доза целесообразна лишь в начале болезни. Длительный прием большого количества витамина С ведет к тому, что организм перестает воспринимать его как лекарство.

* Повысить иммунную защиту можно самыми простыми домашними средствами. Например, натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах по 10-15 минут 2 раза в день. Или съедать каждое утро натощак по 1 чайн. ложке меда.

* Перед сном желательно принимать по 1 ст. ложке смеси из равных частей тертого чеснока и меда. Запивать это бабушкино лекарство надо теплой водой, а мед лучше взять липовый.

* Еще один рецепт. Залейте 2 ст. ложки сухих ягод малины 1 стаканом кипятка и настаивайте 15 минут. Добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте и выпейте теплым перед сном.

Цифры и факты

* У курильщицы с 10-летним стажем в 2 раза больше морщинок вокруг глаз, чем у некурящей ровесницы.

* От табачных смол темнеет зубная эмаль, страдают десны. 48% курящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. Среди некурящих таких лишь 26%.

* Женщина, которая курит во время беременности, приучает ребенка к никотину еще в утробе. Из таких детей вырастают самые злостные курильщики, которые без помощи нарколога не смогут избавиться от вредной привычки.

* У курящих женщин выкидыши встречаются на 33% чаще, чем у некурящих, в 6 раз чаще они рожают преждевременно и в 9 раз чаще страдают бесплодием. А менопауза наступает на 1-2 года раньше.

* Люди, выкуривающие пачку сигарет в день, в 12 раз чаще переживают приступы паники, чем те, кто не курит, утверждают американские ученые.

* У курильщиков снижается иммунитет. Они чаще болеют аллергическими, бронхолегочными и простудными заболеваниями. Даже доля ВИЧ-инфицированных среди курильщиков больше, чем среди некурящих.

* Риск появления язвы желудка у курильщиков в 10 раз выше.

* Курение снижает скорость мышления, считают ученые Мичиганского университета, потому что мозг курильщика испытывает кислородное голодание.

* 27% случаев слепоты вызвано курением, подсчитали британские ученые.

* У курящих повышен уровень холестерина в крови, наблюдаются атеросклеротические изменения в сосудах. Риск развития инфаркта миокарда у них в 12 раз больше, чем у некурящих, риск развития стенокардии — в 13 раз.

* 50% курящих мужчин после 35 лет страдают импотенцией из-за нарушения кровообращения в половых органах.

* Курение ухудшает кровообращение в кистях рук и стопах ног, что может привести к трофическим язвам.

Прикинь на себя

Не кури!

Каждые 6 секунд на планете умирает человек от заболеваний, связанных с употреблением табака. И ближайшие 6 секунд могут оказаться вашими, наш курящий читатель.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Неврит не так уж прост

Супругам вредно спать в обнимку

Не ходите зимой с непокрытой головой! Не сидите под кондиционером! Знакомые советы? Как правило, они вызывают насмешливую улыбку. И зря! Результат непослушания — неврит, многоликий, болезненный и не так-то легко поддающийся лечению.

СИМПТОМЫ НЕВРИТА РАЗНЫЕ — ПРИЧИНА ОДНА

В основе всех невритов лежит воспаление одного или нескольких периферических нервов. Самые частые — невриты лицевого нерва, тройничного и седалищного (ишиас); сложнее, когда идет поражение множества нервов, например межреберных. По внешним симптомам невриты мало отличаются друг от друга. Это нередко создает трудности при постановке диагноза, но все невриты — это последствия инфекции, которая бродит по организму. Возбудителем неврита могут быть бактерии, которые остаются в организме после перенесенных бронхитов, ангин, отитов, пиелонефритов (воспаление лоханки почек), циститов, ревматизма, и вирусы, блуждающие по организму при гриппе, ОРВИ, герпесе.

Если вы встали утром с похмелья с больной головой и неприятными ощущениями в желудке, разведите 1/2 чайн. ложки порошка янтарной кислоты в стакане воды и выпейте. Облегчение наступает незамедлительно.

Чаще всего неврит развивается после банального переохлаждения. Врачи называют это синдромом непокрытой головы или синдромом открытой форточки. Это лицевой, затылочный и тройничный невриты.

Причем произойти такая беда может не только на морозе, но и если постоянно сидеть под кондиционером.

БОЛИТ ГОРЛО — РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦЕ

У каждого шестого человека после ангины и отита как осложнение диагностируется лицевой неврит. Почему так происходит? Все просто: лицевой нерв выходит из полости черепа в заушной области. Там на него без труда может перекинуться инфекция с воспаленных миндалин или уха. Чаще всего начало воспаления лицевого нерва сигналит о себе острой приступообразной дергающей односторонней болью за ухом. Но ее может и не быть, человек ощущает лишь покалывание в лице.

Неврит может развиться очень быстро — в течение суток. Что при этом происходит? Лицевой нерв контролирует подвижность всех лицевых мышц. При его воспалении возникает неполный паралич мышц. С больной стороны мышцы лица обездвиживаются, чувствительность снижается, уголки глаза и рта опускаются. Чтобы «поставить» мышцы на место, от пациента требуется терпение, а от доктора — «ювелирная» работа.

Но иногда так же проявляется и другая болезнь — нейропатия лицевого нерва.

Неврит — это воспаление лицевого нерва, которое вызывают бактерии или вирусы. Невралгией же называется сама боль по ходу нерва или его ветвей. Она может сочетаться с невритом и протекать без воспаления, например, при ущемлении нерва или механическом повреждении после травмы, ушиба. Как правило, болевые ощущения при невралгиях острые, стреляющие, приступообразные.

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕВРИТ?

При невритах боли идут точно по ходу нерва, а не размыты, как при миозитах — мышечных воспалениях. К тому же опытный врач без труда выделит особые точки, нажатие на которые при невритах вызывает острую боль.

Чтобы назначить правильное лечение, очень важно сразу же выделить природу воспаления — вирусное оно или бактериальное. Для этого сдайте клинический анализ крови. Также необходимы электрофизиологические исследования: реограмма, миограмма, исследование проводимости нервных стволов.

Желательно по возможности пройти компьютерную томографию. Это информативное современное исследование, которое показывает состояние органов и тканей послойно.

НЕРВНАЯ БОЛЬ ЛЮБИТ МАСКИРОВАТЬСЯ

Межреберные невралгии, скажем, при опоясывающем лишае (одно из проявлений герпесвирусной инфекции), по ощущениям могут быть похожи на сердечный приступ — если жгучая боль возникает слева грудной клетки. Или на приступ панкреатита, если боль опоясывающая. Отличительный же признак опоясывающего лишая — появление на коже герпетических пузырьков по ходу межреберных нервов.

У женщин межреберные невралгии могут проявляться как боль в груди при мастопатии. А характерный для невритов синдром натяжения может вызвать в молочной железе даже ощущение окаменелости. Так что не удивляйтесь, если маммолог попросит вас пройти обследование у невролога.

ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ НЕВРИТА, ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ

На лечение неврита может уйти от 1 до 3 месяцев. Противовоспалительные лекарства назначают в зависимости от возбудителя болезни: антибиотики, если в развитии неврита виноваты бактерии (например, стафилококки), или препараты, подавляющие активность вирусов, если неврит разразился из-за недолеченного гриппа или герпеса. Для обезболивания, чтобы снять воспаление, хороши мази и кремы на основе ибупрофена (а также ибупрофен в таблетках). Иногда при лицевых невритах для блокады болевых импульсов назначают корректоры нервной проводимости (например, «Тигретол»). Для восстановления мышечного тонуса обязателен курс физиотерапии и массажей. В некоторых случаях хороший эффект дает иглоукалывание.

Из домашних средств полезно сухое тепло. При невритах лицевого нерва вредно много разговаривать и напрягать мышцы лица и шеи, из-за этого может усилиться их перекос.

Потеря чувствительности при лицевых невритах — обратимое состояние, нужно только немного потерпеть. Но психологически эта болезнь давит. Ну представьте, на улицу не выйти, даже по телефону толком не поболтать. Все время нужно следить за своей мимикой и каждый день ожидать: болезнь уже отступает или показалось?

Близким же такой совет: жалость и тревожные взгляды могут только еще больше напугать больного.

ВРЕДНО СУПРУГАМ СПАТЬ В ОБНИМКУ

Это не шутка, а одно из проявлений локтевой или лучевой невралгии: когда люди спят в обнимку, рука отлеживается, при этом сдавливается и нарушается питание нервов.

Лампасный неврит, или болезнь Рота, — это воспаление кожного нерва бедра. Возникает, если разгуливать по холоду в легких брюках и короткой куртке. Боль при нем вертикально простреливает ногу по внешней поверхности бедер.

«Паралич садовой скамейки» возникает, когда человек (обычно изрядно выпив спиртного) засыпает в неудобной позе, подложив под себя руку или ногу, неловко повернув шею. Мышцы и нервные окончания настолько затекают, что при пробуждении любое движение вызывает боль.

Елена Ионова, врач-невролог

От катаракты

● Яблочные капли. Готовят их так. Срежьте у яблока верхушку-крышечку, удалите сердцевину, положите внутрь мед и закройте срезанной верхушкой — через 3 дня капли готовы. Закапывайте в глаза по 2 капли 2 раза в день — утром и вечером.

● Сок алоэ с мумие. Положите 2 листка алоэ в холодильник на неделю, затем отожмите сок, процедите через несколько слоев марли и слейте во флакон, добавив крупицу мумие. Закапывайте по 1 капле в глаза. Курс лечения — месяц, затем перерыв 5 дней, а во второй месяц закапывайте чистый сок алоэ, без мумие.

● Смешайте по 1 стакану цветков шиповника и аптечной ромашки, 1 большой мелко нарезанный лист лопуха, залейте водой в эмалированной посуде, доведите до кипения при закрытой крышке. Капли, которые образовались на крышке, закапывайте в глаза 2 раза в неделю.

Проверено на себе

Геморрагический васкулит отступил. Сейчас у папы чистые ноги

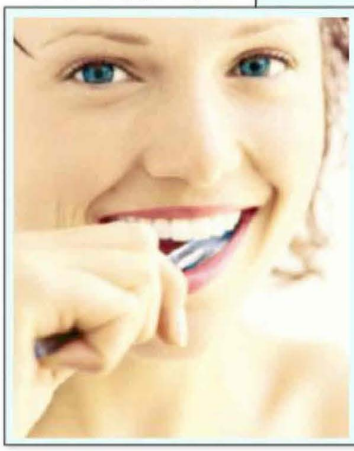
Отцу 68 лет. В феврале он заболел геморрагическим васкулитом в кожно-аллергической форме. Ноги были в ярко-красных пятнах, сильно горели, беспокоил постоянный зуд. Но лекарства, которыми лечат это заболевание, отцу противопоказаны: «Курантил» нельзя принимать при ишемической болезни сердца, «Гепарин» разжижает кровь и снижает уровень тромбоцитов, а у отца тромбоцитопения 90. Плазмаферез тоже нельзя проводить из-за угрозы инфаркта... Решили лечиться народными методами. Отец принимал настои по месяцу, чередуя 2 сбора лекарственных растений. В состав первого сбора входили плоды софоры японской, корневища лапчатки прямостоячей (калган) и корни бадана, трава тысячелистника, хвоща полевого, бузины травянистой, спорыша и череды, цветки календулы и фиалки трехцветной. Второй сбор состоял из травы зверобоя, горца почечуйного, подорожника, пастушьей сумки, корня солодки и цветков бессмертника. Все компоненты для сборов покупали в аптеке, брали их в равных частях по 50 г (траву тысячелистника — 25 г). Готовили настои одинаково: заливали 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивали 20-30 минут, процеживали. Отец пил по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Очень помогло обертывание ног голубой глиной 2 раза в день на 2 часа.

В обед с едой папа принимал аптечные препараты калия («Аспаркам») и кальция по 1 таблетке и по 1 капсуле витаминов А и Е.

При этом заболевании лопаются капилляры не только на ногах, но и во внутренних органах, поэтому им тоже нужна помощь. Чтобы поддержать почки, папа принимал аптечный препарат «Канефрон» на растительной основе (любисток, золототысячник), для поддержания печени «Хофитол» (артишок) — по 2 капсулы каждого препарата за 30 минут до еды 3 раза в день. А для поддержки сердца мама приготовила смесь из аптечных настоек валерианы, пустырника, боярышника (по 50 мл каждой) и настойки каштана конского (25 мл). Папа пил смесь по 30 капель на 1/2 стакана воды на ночь. И еще на ночь рассасывал по кусочку прополиса величиной с зернышко в течение 2 недель. И болезнь отступила. Сейчас у папы чистая белая кожа на ногах. Но для профилактики он продолжает пить настои травяных сборов.

Анна Горбанева, Майкоп, Адыгея



УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, НО И ОЧИЩАТЬ МЯГКОЙ ЩЕТКОЙ ИЛИ ЧАЙНОЙ ЛОЖКОЙ ОТ НАЛЕТА ПОВЕРХНОСТЬ ЯЗЫКА. НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ — ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ ЗАШЛАКОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА.

Повышаем иммунитет

* Мелко нарежьте 250 г лука, смешайте с 200 г сахара, добавьте 0,5 л воды и варите на умеренном огне не менее 1,5 часа. В охлажденную массу добавьте 2 ст. ложки меда. Процедите, перелейте в стеклянную бутылку. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

* Смешайте поровну настой из плодов шиповника и горячий чай, добавьте сахар или мед по вкусу. Пейте по 1-2 стакана в течение дня. Для настоя насыпьте в пол-литровый термос 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, залейте горячей водой и оставьте на ночь.

* Смешайте 100 мл сока из нижних листьев алоэ с 50 г меда и 400 мл сухого вина, дайте настояться 5-6 дней. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой в течение 1-2 недель.

На приёме у нейрохирурга — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ХОЖУ НА КОСТЫЛЯХ...

В ноябре 2008 года меня прооперировали по поводу дермоидной кисты спинного мозга. После операции хожу, если это можно так назвать, хромая на левую ногу, на костылях. Очень болит нога, спастические боли такие, что плохо становится с сердцем. Лежала в больнице в марте прошлого года. Провели лечение «Мидокалмом», «Эуфиллином», глюкозой с новокаином, магнитотерапией, вибромассажем — сама выпросила. Лечебную физкультуру делаю ежедневно, но порой встать не могу. Так стягивает ногу судорогой, что нога как бы уходит в противоположную сторону. МРТ показывает остаточные явления, опухоль под вопросом. Хотели оперировать, но потом решили, что это нецелесообразно. Мне всего 37 лет. У меня двое детей-школьников. Так хочется жить нормально, а улучшений все нет. На год дали II группу инвалидности, хожу на костылях. Прошу, помогите мне! Может, это врачебная ошибка? Я медик, работаю фельдшером.

Елена Юрьевна Назаренко, Амурская обл.

Любая операция на спинном мозге — это очень ответственное лечение. Послеоперационный период протекает чаще всего негладко. Операция опасна осложнениями. Вы медик и сами понимаете, что удалить кисту, не повреждая окружающие ткани, невозможно. Восстановительный период, то есть восполнение уничтоженных клеток, тканей спинного мозга идет очень медленно. Иногда на это уходит не один год, так как нервная ткань медленно восстанавливается. Помогайте своему выздоровлению: делайте руками легкий массаж и двигайте ногой столько, сколько сможете, и тогда ваши надежды увенчаются успехом.

...С ТОЙ ПОРЫ ГОРЯТ НОГИ ОТ КОЛЕНА

Десять лет назад перенесла инсульт. После инсульта в головном мозге образовалась киста. Лечилась, почувствовала себя лучше. Стала дома все делать по хозяйству. Однажды подняла очень тяжелый шланг, и с той поры горят ноги от колена вниз. Пью лекарства, но улучшений нет. Даже когда пишу, в ногах появляется жар. Если кто-то меня обидит, начинаю думать об этом человеке — ноги сразу начинает печь. Что со мной?

С. Я. Мамаева, Ростов-на-Дону

Киста головного мозга, конечно же, влияет на ваше самочувствие, но жжения в голенях она вызывать не может. Для улучшения самочувствия к медикаментозному лечению добавьте народные средства.

* Заварите 1 десертную ложку цветков гречихи 0,5 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде 2 часа, процедите и пейте по 100 г (1/2 стакана) за 1 час до еды 3-4 раза в день.

* Залейте 300 г вымытого очищенного чеснока 0,5 л спирта, настаивайте 3 недели и принимайте ежедневно по 20 капель на 1/2 стакана молока.

* Залейте корни и корневища заманихи 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивайте 2 недели и принимайте по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды.

* Залейте 1 ст. ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, варите 10 минут и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

В порядке ли ваша кровь?

Омывая каждую клеточку вашего тела, кровь чутко реагирует на любые неполадки со здоровьем. А уж если с ней самой что-то не так, страдает весь организм. Настроение портится, внимание рассеивается, голова кружится, внешний вид не радует... Не пропустите сигналы надвигающегося неблагополучия!

1. Кружится голова?
2. У вас бледные щеки, бесцветные губы?
3. Волосы тусклые и легко секутся и выпадают?
4. Ногти ломкие, исчерченные поперечными полосами?
5. Для дам: бывают обильные месячные?
6. Беспокоят кровотечения — носовые, геморроидальные, маточные?
7. Вступили в период климакса?
8. Достигли пенсионного возраста?
9. Страдаете излишней худобой или избыточным весом?
10. Болеете простудой и (или) гриппом 3-4 раза в год?
11. Недавно перенесли стресс, травму или операцию?
12. Плохо спите?
13. Изнуряете себя работой на износ?
14. Не можете избавиться от вредных привычек (курение, пристрастие к сладостям, алкоголю)?
15. Ведете малоподвижный образ жизни?
16. Редко бываете на свежем воздухе?
17. Без видимой причины возникают синяки?
18. Легко раздражаетесь и переживаете по любому поводу?
19. Переедаете и (или) употребляете мало овощей и фруктов?
20. Вы вегетарианец?
21. Отдыхая на юге, загорели до интенсивной смуглоты?
22. Страдаете хроническим заболеванием?
23. В детстве (до 8 лет) подверглись удалению миндалин или болеете хроническим тонзиллитом?
24. У вас увеличены аденоиды?
25. Относитесь к категории аллергиков?
26. Подвергались лучевой терапии?
27. Живете в зоне с повышенным уровнем радиации?
28. Ждете ребенка или кормите грудью?
29. На ногах есть синюшные пятна расширенных вен?
30. Вокруг радужки образовалось обесцвеченное кольцо?
31. Хочется погрызть мел?
32. Тянет на разные запахи — бензина, лака, клея, краски?
33. Жалуетесь на отдышку и учащенное сердцебиение?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый положительный ответ — 10, отрицательный — 5 баллов. Сложите их и посмотрите, что из этого вышло.

Менее 100 баллов. Прекрасный результат! Пока нет оснований для беспокойства, с вашей кровью все в порядке.

От 105 до 210 баллов. Оснований для серьезной тревоги еще нет, но все же стоит сдать клинический анализ крови (из пальца) и задуматься о своем образе жизни. Сделав его более здоровым, окажете большую услугу иммунитету, а также другим системам и органам, связанным с кровью.

От 215 до 330 баллов. Ваша кровь в опасности — снижен уровень гемоглобина, обеспечивающего клетки кислородом, повышена аллергическая настроенность организма, ослаблен иммунитет, разбалансирована система свертывания крови, отвечающая за образование тромбов. Чтобы выявить отклонения от нормы, сделайте анализы крови из пальца и вены, а также дополнительные исследования по усмотрению лечащего врача. Проконсультируйтесь с терапевтом, отоларингологом, иммунологом и гематологом, а назначенное ими лечение дополните домашними средствами, о которых рассказано в «Айболите».

Намотай на ус

Люди, которые каждый вечер проводят перед телевизором, больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. У тех, кто ежедневно смотрит телепередачи в течение 4 часов, риск в 3 раза больше. Английские ученые назвали две причины: мы сидим перед телевизором неподвижно и часто получаем отрицательные эмоции. Медики советуют смотреть телевизор не более получаса в день.

ПРИ ПРОСТУДЕ СМЕШАЙТЕ КАШИЦУ ИЗ 5 ДОЛЕК ЧЕСНОКА СО 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ДОБАВЬТЕ СОЛЬ ПО ВКУСУ. ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ ЗАПРАВЬТЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ НАМАЗЫВАЙТЕ ЕГО НА ХЛЕБ.

Пригодится

От давления измельчите 4 ст. ложки семян укропа в кофемолке, высыпьте в поллитровую банку, добавьте 20 чайн. ложек сахара, размешайте в однородный порошок. Принимайте утром до еды по 1 чайн. ложке, запивая водой.

При кишечных расстройствах залейте 1 чайн. ложку измельченной травы шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

При стоматите полощите полость рта раствором перекиси водорода (1 ст. ложка на 1 стакан воды), розовым раствором марганцовки или фурацилина (1 таблетка на 1 стакан теплой воды).

Ожирение можно лечить земляникой. Настаивайте 2 ст. ложки травы земляники в 2 стаканах крутого кипятка 1-2 часа и пейте теплый настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

От шума в голове и ушах смешайте в равных пропорциях сок свеклы и водку и закапывайте по 2 капли в каждое ухо утром и вечером. Через 2 недели шум проходит.

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Воспаление лёгких, пневмония

Творожные обертывания. Для лечения пневмонии, при воспалении легких можно сделать из творога прогревающий компресс на грудь, смешав 100 г творога с 1 ст. ложкой меда. Густую горячую массу намажьте на полотенце и приложите к области легких, сверху — махровое полотенце и шерстяной платок. Такой компресс повторяйте несколько дней.

Тмин. При воспалении легких полезно пить отвар тмина — 2-3 чайн. ложки плодов тмина на 1 стакан кипятка. Выпейте в течение суток.

Душица. Заварите 2 ст. ложки измельченной травы душицы в стакане кипятка. Выпейте за 30 минут до еды в 3 приема. Душица противопоказана беременным!

Состав: липовый мед, алоэ, оливковое масло, почки березы, цветки липы. Смешайте 1 кг липового меда, по 200 г листьев алоэ и оливкового масла, 150 г почек березы, 50 г цветков липы. Березовые почки и липовый цвет заварите отдельно в 0,5 л воды, кипятите 1-2 минуты, процедите. Отвар влейте в смесь меда с мелко нарубленными листьями алоэ и добавьте оливковое масло. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, перед употреблением взбалтывайте.

Мед и алоэ. Смешайте 300 г меда, 1/2 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ, варите на медленном огне 2 часа, остудите, размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Чесночное масло. Мелко натрите чеснок на терке вместе с солью и смешайте со свежим сливочным маслом (на 100 г масла 5 крупных долек чеснока). Чесночное масло намазывайте на хлеб или добавляйте в пищу.

Водка с чесноком. Мелко нарежьте 10 головок чеснока, залейте 1 л водки, настаивайте в теплом месте 8 дней. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день.

Истод сибирский — старинное народное средство. Заварите 8-10 г измельченных корней истода сибирского в стакане кипятка. Настаивайте и выпейте в течение дня.

Травяной сбор с медуницей, и не только. Смешайте в равных частях медуницу, подорожник большой, шалфей лекарственный, золототысячник зонтичный, полынь обыкновенную. Заварите из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, варите, процедите и долейте до первоначального объема (1 стакан). Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

Травяной сбор с мать-и-мачехой. Смешайте по 1 чайн. ложке травы спорыша, листья мать-и-мачехи, цветки бузины, заварите смесь 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.

Травяной сбор с травой спорыша. Смешайте в равных частях траву спорыша и чабреца, плоды аниса и укропа, почки сосны, измельченный корень солодки. Залейте 4 чайн. ложки смеси 1,5 стакана холодной воды, настаивайте 2 часа, доведите до кипения, кипятите 2-3 минуты, остудите, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Лимон, яйцо, мед, коньяк. Возьмите 10 лимонов, 6 сырых яиц, 300 г меда и 1/2 стакана коньяка. Яйца положите в банку и залейте свежевыжатым соком лимонов. Банку накройте марлей и поставьте в холодильник до растворения яичной скорлупы (на 6-8 дней), периодически снимая плесень. Подогрейте мед до состояния текучести, остудите и добавьте в него смесь из яиц и лимонного сока, затем влейте коньяк. Принимайте по 1 десертной ложке сразу после еды 3 раза в день.

Мед и березовые почки. Требуется 750 г меда и 50 г березовых почек (продаются в аптеке). Мед поставьте на водяную баню. Когда мед закипит, положите почки, кипятите 5-7 минут, затем отцедите на сито (почки уберите). Разведите с водой, поите больного 1 раз в день на ночь. Размешайте 1 чайн. ложку меда таким количеством горячей воды, сколько выпьет больной.

Яично-масляно-медово-спиртовая смесь с соками. Смешайте по 1 стакану морковного, свекольного соков, меда, спирта, несоленого сливочного масла, 3 куриных яйца без скорлупы, поставьте смесь в темное место на 11 дней. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Медово-горчичная лепешка. Смешайте по 1 ст. ложке сухого горчичного порошка, муки, меда, растительного масла и поставьте в духовку на 3-5 минут. Получится крутая масса коричневого цвета. Разделите ее пополам, разложите каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки положите на грудь больного, вторую — на спину. Оберните больного лентой из простыни, наденьте шерстяную безрукавку и уложите спать. Лепешка не жжет. Утром все снимите и протрите кожу мокрой салфеткой. После 3-5 таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов. Очень хороший рецепт для лечения воспаления легких и бронхитов у детей.

Мед, орехи, масло. Смешайте мед, молотые ядра грецких орехов и натуральное коровье масло 1:1:1. Принимайте смесь до выздоровления.

М. Н. Береснев, народный целитель, Калуга

Массаж для рук

Массаж пальцев нормализует работу внутренних органов и успокаивает нервы.

1. Нанесите немного крема для рук или масла на ладонь одной руки. Большим пальцем другой руки втирайте крем между пальцами и вдоль каждого пальца активными круговыми движениями.
2. Захватывайте каждый палец указательным и средним пальцем другой руки и оттягивайте пальцы от основания в сторону кончиков.
3. Нанесите еще немного крема или масла и массируйте ладонь одной руки круговыми движениями большим пальцем другой.
4. Хорошо помассируйте каждую руку от кисти почти до самого локтя. По завершении каждого движения поднимайте руку и резко бросайте вниз.

ТРЕСКАЮТСЯ ПЯТКИ? ПАРЬТЕ НОГИ В ГОРЯЧЕМ ОТВАРЕ ТРАВЫ РЕПЕШОК И СМАЗЫВАЙТЕ НА НОЧЬ ТАКОЙ МАЗЬЮ: СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА И УКСУСА, 1 БЕЛОК КУРИНОГО ЯЙЦА.

«Огненная» смесь спасла деда от болезни

Мой дед, когда ходил за грибами, попал под холодный ливень и заболел воспалением легких. Конечно, деда надо было бы лечить таблетками и уколами, но он не переносит антибиотиков. Так вот, друг деда (в прошлом военный врач) предложил сделать «огненную» смесь, которая в Великую Отечественную войну помогла ему справиться с этим недугом. Готовится она так. Надо прокрутить на мясорубке 0,5 кг красного стручкового перца с семенами, залить 0,5 л воды, довести до кипения, потом подержать на медленном огне, пока жидкость не упарится наполовину. Затем процедить и смешать «огненную» воду с 2 стаканами меда. Это зелье я и давала деду по 1 чайн. ложке до еды 3 раза в день. Результат потрясающий — дед выздоровел через 2 недели. Многие знакомые не верили, что при таком серьезном заболевании пожилой человек сможет встать на ноги от обыкновенного жгучего перца с медом. Но это так.

Елена Павловна, Московская обл.

Ситуация

Всегда холодные руки и нос

Меня называют мерзлячкой за вечно холодные руки и нос. Нормально ли это? Или это сигнализирует о каком-то заболевании?
Лера, Ульяновская обл.

Холодные руки, ноги и нос могут быть особенностью организма на фоне полного здоровья. Но могут быть и симптомом болезни. Какой именно?

1 Зачастую мерзнут страдающие варикозной болезнью или сахарным диабетом. Холодные носы бывают у людей со сниженной функцией щитовидной железы. Это сочетается с повышенной плаксивостью, хронической усталостью, медлительностью и забывчивостью. Уточнить диагноз можно у врача-эндокринолога, сдав кровь на гормоны.

2 Вечно мерзнущие конечности могут быть признаком сосудистых заболеваний, например гипотонии или атеросклероза. Тогда вам к кардиологу.

3 Холодные руки могут говорить о болезни Рейно. В этом случае на холоде они бледнеют и синеют, а когда человек возвращается в теплое помещение, становятся припухшими и могут болеть. Если есть такой симптом, вам дорога к врачу-ревматологу.

4 Холодные руки — удел курильщиков. Бросайте эту привычку — и примерно через полгода тонус сосудов конечностей восстановится.

5 Теперь о тех, кто вроде бы и здоров, но мерзнет постоянно. Если мерзнут руки, делайте контрастные ванночки. Налейте в одну миску горячую воду, а в другую — прохладную. Попеременно погружайте руки на 10 секунд то в одну, то в другую емкость. Это хорошая закалка для сосудов. Выполняйте процедуру регулярно. Если мерзнут ноги, откажитесь от тесной обуви, джинсов в облипку и тугих ремней. Хорошо помогает регулярный массаж ног от стопы к бедру. Ногам также полезны ежедневные контрастные обливания. Если мерзнет лицо, носите шапки. А изнутри могут согреть чай с медом или лимоном, шоколад и имбирь в любом виде.

А. Н. Арсентьева, терапевт, врач первой категории

Для вас, сердечники

Купите 1 стакан семян моркови, залейте их 70%-ным спиртом и 1 стаканом свежевыжатого морковного сока. Затем все перелейте в бутылку и поставьте в темное место на 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке настойки за 15-20 минут до еды 3 раза в день. Выпьете 1 бутылку, сделайте перерыв неделю (за это время приготовьте новую настойку) и снова проведите курс — месяц. И так несколько раз. Врачу ваша кардиограмма точно понравится.

Проверено на себе

От шума в голове

Хочу предложить рецепт, который помог мне от шума в голове. Утром натощак за 2 часа до завтрака надо выпить 1 ст. ложку кукурузного масла и запить 1 стаканом теплой минеральной воды боржоми. И так 21 день, это курс. Могут быть позывы к тошноте, но потом проходят. Мне помогло уже через неделю, но я не остановилась и прошла весь курс.

Зинаида Львовна, Калуга

Вместо таблеток от гипертонии — барбарис и шиповник

От повышенного давления есть миллион рецептов и таблеток, а гипертония сдавать свои позиции не собирается. Мой рецепт тоже не решит эту проблему окончательно и бесповоротно, и все-таки есть у него неоспоримые преимущества: он не принесет никому вреда и очень просто готовится. Нужны 2 части целых плодов шиповника с семенами и 1 часть плодов барбариса обыкновенного. Если плоды сильно пересушены, потеряли естественную окраску, то лекарства из них не получится, только зря время потеряете. И еще: не ленитесь молоть плоды каждый день, при хранении порошок быстро теряет свои свойства. Размолоть плоды нужно как можно мельче в кофемолке. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка в термосе, оставьте настаиваться на ночь. Утром напиток процедите через ситечко, пусть отстоится, профильтруется, и добавьте по вкусу мед (при диабете мед не добавляется). Пейте в течение дня без нормы. Принимать это средство нужно каждый день, измеряя давление. Если оно резко снижается, дозу надо уменьшить, и наоборот. Пить курсами, делая перерыв, когда давление нормальное, в течение 10 дней. На многих это средство оказывает еще и мочегонный, и кровоочистительный эффект. Моя мать попала в больницу с гипертоническим кризом. Несмотря на усилия врачей, давление никак не приходило в норму. Каждый день я приходила в больницу и приносила свежий напиток в двухлитровом термосе. Мать пила сама и угощала соседок по палате. Через несколько дней у всех пяти женщин давление нормализовалось.

Виктория Семеновна, Астрахань

Отвар клевера снижает давление

Стала я лечить неврит слухового нерва красным луговым клевером и обнаружила, что красный луговой клевер снижает артериальное давление. С 1 июля уже не принимаю таблеток от давления. Рецепт приготовления настоя очень прост. Заваривайте как чай, можно и вскипятить, и пусть настаивается 2 часа. Клевер кладу на глазок. Если отвар горчит, то пью полстакана на ночь, если не горчит — немного больше чем полстакана. Все индивидуально. Но если выпьете отвара много, то упадете — давление может резко снизиться. Так что сначала будьте осторожны, определите приемлемую для вас дозу. Я готовлю отвар на 3 дня, на более длительный срок не рекомендуется. Храню в холодильнике.

Елизавета Ильинична, Кировская обл.

Проверено на себе

Давление в норму пришло. Об инсульте даже не думаю

Здравствуйте! Вот выдалась свободная минута, решила написать в хорошую газету письмо. Меня беспокоили головные боли, давление подскакивало, бывало, темнело в глазах или ничего не слышала. Жуткое состояние. Из-за своего недомогания работу пришлось бросить. Врачи толком не могли объяснить, что со мной. Ну давление и давление. Принимала какие-то таблетки, а боль головная не отпускала. Тут еще соседку с инсультом схоронили. Стало страшно, а вдруг и со мной такое произойдет? Помог случай. Зашла я как-то в аптеку за очередными таблетками и услышала диалог женщины с фармацевтом. Они обсуждали какие-то скипидарные ванны. Будто бы от всего помогают. Я молчать не стала, тоже решила расспросить. И мне пояснили, что скипидарные ванны уже более ста лет существуют, действительно избавляют от многих проблем со здоровьем. Я заинтересовалась, взяла себе эти скипидарные ванны. Вы знаете, прошла курс, принимала ванны по инструкции, очень мне нравились процедуры. Вот уже полгода голова не беспокоит. Давление в норму пришло! Об инсульте даже не думаю! Еще как бонус — помолодела! На работу устроилась. Теперь без дела не сижу. Пишу, чтобы дать полезный совет: принимайте скипидарные ванны, они помогают!

Галина Федоровна, Орел

Всю жизнь я питалась абы как. Чистка организма была необходима

Давно читаю вашу газету, и не могла не написать. Мне 42 года. Всю жизнь я питалась абы как, о пользе продуктов и витаминов не задумывалась. Больше 20 лет курила, накачивая себя ядом никотина. Алкоголь? Бывало и такое. Спорт всегда был мне чужд. В общем, можете себе представить, что за 40 лет жизни накопилось в моем организме. И подумать страшно, сколько всего там вредного. Расплата наступила внезапно. От сигарет стало трудно дышать, кашель появился, от жирной пищи болел желудок, вены на ногах выступили. Знакомая, она же доктор, увидев меня, спросила, что я с собой сделала. Я даже лет на 10 старше стала выглядеть! В тот день мне было очень обидно, я задумалась и решила, что пора спасать себя. Пришлось обратиться к той же знакомой. Она мне вынесла приговор, что я свой организм засорила до нельзя. Начать надо с очищения. И подарила скипидарные ванны. Я слабо себе это представляла. Но уже после нескольких процедур почувствовала какое-то облегчение. Подруга объяснила, что скипидарные ванны раскрывают спавшиеся капилляры и выводят из организма шлаки и токсины — все то, чем я наполняла себя долгие годы. Уже потом я поняла, что чистка от засоров была необходима! Ведь отступили все недуги, дышать стало легко, вены уменьшились, кожа теперь лучше выглядит. После восстановления я пересмотрела свой образ жизни: бросила курить, ем здоровую пищу и даже делаю зарядку по утрам! Чего и вам желаю! Здоровье у нас одно, берегите его!

С уважением

Валентина Рябова, Курск

Колени мои разболелись, стали опухать, сутками мог не спать

Здравствуй, дорогая редакция! Вот решил написать вам и поделиться личным опытом. Сейчас мне 68 лет. Я родился в деревне в семье из 8 человек. С малых лет работал и пастухом, и трактористом, и слесарем. Все жизненные блага давались большим и тяжким трудом. Конечно же, все это аукнулось в старости. Вышел на пенсию и стал потихоньку разваливаться. Меня стали атаковать болячки, — то давление высокое, то сердце прихватывает. А колени мои вовсе разболелись, стали опухать, по ночам так ныли, что сутками мог не спать. Дошло до того, что даже с палочкой трудно стало передвигаться. Я уже был уверен, что обречен стать обездвиженным инвалидом. Но соседка моя, очень добрая женщина, принесла попробовать скипидарные ванны из хвойной живицы, сказала, что они обязательно должны помочь. Я попробовал, и после второй процедуры уже наступило облегчение. Приобрел себе такой и стал принимать его через день. После двух недель уже без палочки стал ходить. А после 2 месяцев стал как новенький. Теперь бегаю! Забыл про колени и про давление. Эти скипидарные ванны — настоящее хвойное чудо природы!

Иван Михайлович, с. Тургенево

Замучили высокое давление и сильная одышка

Мне 25 лет, живу в Краснодарском крае. Я всегда была очень стройной девушкой, участвовала в местных конкурсах красоты и занимала первые места. Но вскорости вышла замуж и родила ребенка. За время беременности поправилась на 15 кг. Затем вес стал набираться все больше и больше. При росте 178 см весила 112 кг. Мало того, замучили высокое давление и сильная одышка. Все друзья и знакомые меня не узнавали, я превратилась в большого и толстого монстра. Моя свекровь прочла в вашей газете о скипидарных ваннах, очень хорошие отзывы о них люди пишут. Я тоже с ними ознакомилась. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и посоветоваться со специалистами. Они мне порекомендовали специальный курс по снижению веса. Расписали подробно как, когда и по сколько все нужно принимать. Я взяла себя в руки и все стала делать последовательно. С каждым месяцем я теряла по 5 кг. Мои родные смотрели на меня и радовались, как я хорошею. Теперь снова 65 кг, весь мой ужасный целлюлит прошел. Кожа на лице и теле бархатная. Теперь муж на меня нарадоваться не может, да и я сама безумно счастлива. Спасибо огромное за такое счастье! Спасибо!

Наталья, Белореченск

РЕКЛАМА С 16+

Скипофит®
ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ*
-10%
-20%
Узнайте размер вашей скидки по тел.: (495)790-76-96
www.skipofit.ru

* Скидка предоставляется только при заказе по указанному телефону с доставкой курьером или по почте.
Акция действительна с 01.12.2010 до 14.01.2011 г.

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 790-76-96, 739-66-77.
Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Набережные Челны — (8552) 46-37-48; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Самара — (846) 270-54-04; Магнитогорск — (3519) 21-04-54.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1067745118513, 127915, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

СЫПЬ ОТ ГЕРПЕСА ПРОШЛА, НО БОЛЬ ОСТАЛАСЬ

Мучаюсь уже 2 месяца. Простыла, появилась сыпь на спине, на левой лопатке. Смазывала зеленкой, разными гелями, пропила 60 таблеток от герпеса. Сыпь быстро прошла, но там, где она была, тело онемело и появилась сильная боль. Как будто нарыв, хотя ничего нет на теле, только краснота. Боль отдает в грудь. Я уже боюсь, не отрежут ли мне ее. Дерматолог отправила меня к терапевту и неврологу. Терапевт назначила уколы «Диклофенака» — не помогло. А после лечения у невролога у меня поехала крыша, два раза вызывали «скорую». Врач «скорой» сказал, чтобы я назначенные неврологом таблетки не пила, так как они предназначены для эпилептиков. Вот так и делают нас дураками. К врачам больше не иду, боюсь. И так жить сил нет. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь, помогите! Мне 73 года.

Надежда Кузьминична Тиунова, Татарстан

ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ОСТАВАТЬСЯ ОДНОЙ

Может, мое письмо хоть кого-то остановит от желания делать порчи и приносить зло. У нас с детьми была мечта: взять в семью девочку-сироту. Даже два батюшки нас благословили, но, видимо, эту мечту я буду осуществлять одна, без сына. Злая женщина не дала нам жить так, как мы жили. Теперь мне надо самой решать все проблемы. У меня большой дом, 97 квадратных метров, но нужен ремонт. Обещаю, клянусь, обязательно возьму малыша, но только теперь не одного, а двух-трех, на сколько Бог даст сил. Я обязана кому-то отдавать свою любовь, душу и все тепло, которое в меня вложила моя мама и которое ни люди, ни беды не смогли у меня отнять.

Люди, родные, умоляю, будьте добрее друг к другу! Жизнь такая короткая! Умоляю, пишите мне письма кто хочет! Очень тяжело остаться на земле одной!

P. S. Своего сына пришлось хоронить рядом с той женщиной. Даже там она меня победила. Значит, где-то я недолюбила или недомолилась за сына. Берегите детей. Если видите зло, гоните его со двора, потом плакать придется самим.

С любовью к вам

Наталья Рожкова, ул. Карла Маркса, 169, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край

У МЕНЯ ПНЕВМОНИЯ. БОЮСЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

У меня подозрение на воспаление легких. Болят лопатки и грудная клетка, даже разговаривать не могу. Вчера сделала рентген, оказалось, бронхопневмония. Прописали «Амоксиклав». Что делать? Очень боюсь осложнений. Мне сказали, что если пневмония долго не проходит, надо обследоваться на туберкулез. А наши терапевты не могут даже отличить пневмонию от туберкулеза...

Анна, Липецк

СТОИТ ПРОЙТИ 100 МЕТРОВ — И Я ВСЯ МОКРАЯ

Два года назад перенесла операцию по удалению левой доли щитовидной железы (узловая форма). После операции никаких препаратов не принимаю. Сдаю анализы на гормоны один раз в полгода. Анализы хорошие. Но дело в том, что я стала очень потеть. Я и до этого потела, но не в такой степени, а сейчас и жизни не рада. Причем стоит 100-200 метров пройти по улице или помыть полы, на мне ни одной сухой нитки нет и ни одного сухого волоса на голове. Как будто я искупалась в одежде, отжала ее и снова надела. Как жить? Что делать? Помогите, пожалуйста, советом. С кем-нибудь после операции на щитовидке так происходит?

Г. И. Бурашникова, Ядрин, Чувашия

Я БЫ ПЕРЕСАДИЛ ВСЁ... ЛИШЬ БЫ НЕ ХОДИТЬ НА ДИАЛИЗ!

Я живу на диализе 2 года. Очень жду почку. Если предложат пересадку, соглашусь в любом случае. Знаю человека, который прожил с чужой почкой 17 лет. Потом началось отторжение, и он снова попал на диализ. При этом согласен еще на одну трансплантацию. А я боюсь. Врачи говорят, если правильно подобрана почка и удачно сделана операция по пересадке, это решает все проблемы, связанные с работой почек. Но ведь, во-первых, препараты, которые нужно принимать, чтобы пересаженная почка не отторгалась, очень сильно подавляют работу органов и систем. Во-вторых, не у всех пересаженная почка работает долго. У большинства около 5 лет, а что потом? А у некоторых пересаженная почка часто не приживается. Но и ходить на диализ — это кошмар. Я бы пересадил все что можно, лишь бы не ходить на него... Может, кто-то сам восстановил работу почки? Как? Поделитесь опытом.

Олег, Чебоксары

ВНУЧКА СМОТРИТ ТЕЛЕВИЗОР БОКОМ...

Внучке 5 лет, она смотрит телевизор боком. Сидит-то прямо, а голову поворачивает на 90 градусов и так смотрит. Мы заставляем ее смотреть прямо. Она некоторое время смотрит прямо, а потом опять поворачивает голову и смотрит как бы наискосок. Ходили к окулисту, проверяли зрение, оно хорошее. Можно ли это исправить? Внучке через 2 года идти в школу.

Татьяна Николаевна Журавская, Астана, Казахстан

ПОСЛЕ АВАРИИ ШАТКАЯ ПОХОДКА

У мужа после аварии сохранилась шаткая походка, он ударился сильно головой. Врачи сказали, что ушиб головного мозга. Лечится уже более 3 месяцев, но шаткость походки не проходит. С кем случилась такая беда? Поделитесь опытом. И какие прогнозы на будущее? С нетерпением жду помощи от читателей.

П. А. Магомедова, Махачкала, Дагестан

КОЛЕНО ЗАЖИЛО, А СВЯЗКИ ОСЛАБЛИ...

Дочери 14 лет. Три года назад она упала с велосипеда, сильно ушибла колено, не ходила 1,5 месяца. Колено зажило, но связки ослабли, стали неэластичные, не держат коленный сустав. Диагноз нестабильность коленного сустава. Дочка делает упражнения, ходит на прогревание парафином — это мало помогает. Колено выбивается каждый месяц. Как она будет жить дальше? Я в отчаянии! Может, кто из читателей подскажет, как укрепить связки? Обращаюсь к тем, кто сталкивался с такой болезнью.

Наталья Александровна Антонова, Воронежская обл.

КТО ПРИЮТИТ?

Дорогие айболитовцы, вы — наша надежда и спасение! До 2000 года я думала, что у нас самая счастливая семья. Все нам завидовали: трое детей, дом, полный двор скотины. В нашу семью влезла моя лучшая подруга со своими детьми, и брак распался. После издевательств, унижений, обид бросила все нажитое, включая дом и остаток скотины, посаженный и неубранный огород. Вместе с детьми выписалась и уехала в никуда. Уже 10 лет скитаемся по съемным квартирам. Мой бывший муж продал дом по настоянию новой супруги, документы и деньги «испарились». Папочка счастлив. Слава богу, дети выросли здоровыми, умными. Два сыночка рвутся к дальнейшей учебе. Дочь заочно учится на учителя, работает няней и зарплату откладывает на обучение. Я повар-кондитер, но соглашаюсь на любую хорошо оплачиваемую работу: домработницей, няней, сиделкой. Но меня нередко обманывают, когда наступает день зарплаты. Дорогие читатели, может, есть где-нибудь в селе дом, или одинокий больной человек, или просто сердобольные люди? Хочется иметь крышу над головой, посадить огород, завести скотину. Забыть хоть немного о голоде. Доказать всем: я сильная и встану на ноги, ведь мне всего 40 лет.

Ирина Петровна Голикова, пр. Рубцовский, 13, кв. 101, Рубцовск, Алтайский край, 658200

КОМУ УДАЛОСЬ ЗАКРЕПИТЬ ПЛЕЧО НА МЕСТЕ?

У молодого человека разрыв плечевой связки. Любое неосторожное движение — и плечо выпадает. Как можно помочь в этом случае? В больнице сказали, что с этим надо смириться. Кому-нибудь из читателей «Айболита» удалось закрепить плечо на месте и восстановить связку? Очень надеюсь на ваши советы.

Усеинова, Пермский край

От головной боли мне помог лишь один рецепт

Я мучилась головными болями 30 лет, сейчас мне 50. Сначала принимала цитрамон, потом «Кавинтон», «Мексидол». Головные боли были всегда, голова или просто болела, или ужасно болела! Нормального состояния не было. Начала пробовать лечиться по рецептам из «Айболита», но помог только один. Понадобится 500 г апельсина, 300 г сахара, 100 г хрена, 1 л вина. Все надо варить 1 час и пить по 1/4 стакана после еды. Но этой порции хватает только на 5 дней. Я бы хотела узнать подробнее, с какой периодичностью принимать этот напиток? Какой перерыв делать и снова пить этот эликсир? Понятно, что 1 курс — это мало. И как такая смесь влияет на давление и желудок? Ответы на все эти вопросы я бы хотела найти в ваших письмах, читатели «Айболита». Наверное, кто-то из вас лечился так? Я же всем, кто мучается головными болями, предлагаю пить этот напиток. Вы почувствуете облегчение.

Татьяна Иванова, Саратов

От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет

Летом, когда была жара, люди спасались, как могли. И наша семья тоже. Мы включали вентилятор, открывали все окна нараспашку! Одним словом, делали сквозняки. Вот беда и приключилась с моей внучкой, ей 6 лет. Вечером легла спать здоровой, а утром проснулась — не узнать. Парализовало одну сторону лица, не закрывается один глаз и не двигается половина рта. Врачи говорят, что воспалился лицевой нерв. Три недели лечили в инфекционном отделении больницы, делали по 4 укола сразу 3 раза в день. Какие именно препараты, точно сказать не могу. Сейчас ребенка перевели в неврологию. Опять уколы, капельницы, процедуры в физиокабинете. Две недели лечения, а результатов пока ноль. Медики успокаивают, что все пройдет, рассосется, но постепенно. Лечиться надо очень долго. Но мы волнуемся, потому что ничего не меняется. Только искололи внучку уколами, жалко смотреть. В больнице нет ни одного ребенка с таким диагнозом.

Умоляю, успокойте нас! У кого из читателей «Айболита» случалась с детьми такая беда? Что это за хворь такая? Мы предполагаем, что от простуды. И чем можно помочь внучке, кроме медицинского лечения? Может, есть где специализированные клиники? Не дай бог ребенок останется с таким перекошенным лицом! У кого из читателей было такое и что помогло? Очень надеюсь на ваши письма.

Валентина Владиславовна Безборода, Усмань, Липецкая обл.

Давление падает до 50 единиц. Голова горит! Хоть волком вой!

Диагноз дисциркуляторная энцефалопатия с частыми вегетососудистыми пароксизмами, астеноневротический синдром... А сопутствующих диагнозов море: тугоухость, остеохондроз, зубов почти не осталось, они просто крошатся, голос пропал, давление 80/60, иногда падает до 50, ужасные головные боли, кажется, что голова горит изнутри, и ночные судороги... Хоть волком вой! При росте 165 см вешу 37 кг, аппетит пропал, иногда даже пить не хочется, не то что есть. Ноги до колен постоянно холодные, хоть надевай носки, хоть не надевай — все равно. Врачи ничего не объясняют, просто отводят глаза, советуют покой и не нервничать. У меня нет дома, мы его снимаем, и с нами живет свекровь, ей далеко за 80 лет. Какой тут покой! Да еще снятся сны, они часто сбываются. Стараюсь чем-то заниматься, вообще находиться вне дома, так хоть чуть-чуть успокаиваюсь. Удобств в доме нет, так что не советуйте принимать горячую ванну. Но ноги парю, правда, не знаю, полезно это или нет. И каждый день молюсь. Детей трое, младшему 9 лет. А самой только за 40. Или уже за 40?! Лежу в больнице по 1-2 раза в год. Выходит, я живой труп?! Чего ожидать, на что надеяться?! Неужели так и останусь получеловеком до конца? Надеюсь на ваши письма. Простите за столь нескладное письмо.

З. У. Токова, Черкесск, КЧР

SOS

Кому поставлены лавсановые связки?

ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ Я НЕУДАЧНО ПРЫГНУЛА И ПОРВАЛА ОБА МЕНИСКА И ДВЕ СВЯЗКИ.

Была в гипсе 2-3 недели, боли прошли. Но когда забывала о своей проблеме и пыталась прыгнуть, колено выскакивало. Я научилась сама его вставлять. Так и ходила почти 14 лет, колено не болело. Потом как-то ночью легла неудобно, оно и выскочило: вставить колено на место не смогла. Пришлось вызывать «скорую», ехать в травмпункт. Я рассказала, как все случилось, мне поставили диагноз — разрыв мениска правого коленного сустава — и предложили операцию. Легла в больницу. Стали оперировать, а там оказались порваны оба мениска и две связки с обеих сторон. Реабилитация проходила очень тяжело. Мениски удалили, а связки вставили искусственные, сказали, лавсановые. Нога в колене не сгибалась, я разрабатывала ее целыми днями. Потом нога согнулась до 90° и остановилась. Мне предлагали распрямить ее, но я отказалась. После выписки из стационара назначили электрофорез с лидазой, это меня и спасло. Нога стала сгибаться, но закончились процедуры, и с ногой опять начались проблемы. Мне приходилось любой ценой доставать лидазу и разрабатывать ногу. Боли были дикие! В течение года я раз 70 сделала электрофорез с лидазой, но все-таки стала разгибать колено полностью. Потом съездила в санаторий на воды, колено отпустило, боли исчезли. Можно сказать, что оно мало беспокоило примерно лет 17. Потом стало побаливать, боли были всякие — и сильные, и слабые. Я мазала колено мазями, иногда просто наколенник надевала — и все, этого было достаточно, чтобы боль ушла. Принимала физиолечение — лазер, ультразвук, магнит, электрофорез. И вот в мае 2010 года, через 28 лет после операции, колено так сильно заболело и распухло! Не помогли ни электрофорез с лидазой, ни гель «Долобене», ни таблетки, которые пила 17 дней. Боли не прошли, и колено стало плохо сгибаться. Рентген коленного сустава показал посттравматический артроз II степени. Боли не проходили, ночей не спала. Пришлось лечь в дневной стационар травмпункта. Там провели курс лечения «Ортофеном», витаминами, лазер на спину и колено, ультразвук с гидрокортизоном и лечебную физкультуру, сделали еще и новокаиновые блокады. После этого боли уменьшились, месяц была на больничном. А потом взяла отпуск и поехала в Крым. Купалась в море, 6 раз была на Сакском озере и 5 раз смазывала грязью ноги. Привезла грязь домой и делаю аппликации на колено. Но все равно нога болит, хоть и меньше. Ногу удается согнуть до 40°. Понимаю, что вылечить ее полностью не удастся, и возраст дает себя знать, но не хочется сдаваться. Может, кому-то поставили такие лавсановые связки? Как себя лавсан поведет дальше и чего от него ждать? С нетерпением жду писем.

Людмила Андреевна Порошина, Кострома

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

МЫ РЕБЁНКУ В ТРИ ГОДА УДАЛИЛИ АДЕНОИДЫ

Для Светланы Садыковой из Саратова, автора письма «У дочки аденоиды и горло красное...» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Нашему ребенку 3,5 года. В 3 года сделали операцию: удалили аденоиды II степени. Лечение даже проводить не стали, так как на фоне аденоидов начались экссудативные отиты. Наш педиатр в поликлинике не смог даже диагностировать отит, пока не попали к хорошему лору, который и обнаружил отит. Лор предупредил, что если его не лечить, то это может привести к глухоте, так как серозный экссудат скапливается в ушах, густеет и забивает слуховые косточки. Причем отиты у малыша проходили бессимптомно, не было температуры. Просто было небольшое недомогание, и все это из-за аденоидов. Хотя доктора утверждали, что аденоиды I-II степени хорошо поддаются лечению. В таких случаях, как наш, операция необходима.

Валентина, Московская обл.

КАЖДЫЙ ПАЛЬЧИК НАДО РАЗМИНАТЬ...

Для В. М. Смирновой из Челябинска, автора письма «Внук стоит только на носочках» («Айболит» №23 за 2010 г.).

* Массируйте на ступне подушечки возле каждого пальчика и слегка нажимайте. Пальчики должны разжиматься, если будете правильно делать.

* Мысленно проведите по ступне крестик и середину крестика массируйте, как бы рисуйте маленький круг, это способствует расслаблению. И так обе ножки.

* Катайте на мячике, пусть кто-то один держит туловище, а вы ставьте ножки и выравнивайте пальчики, чтобы ступня стояла правильно.

* И, конечно, неплохо бы носить малыша на массаж или чтобы домой специалист приходил, хотя бы один курс сделать не мешает.

Массаж голеней полезно делать, а это сможет только массажист.

В. Г. Рожкова, детский массажист, Московская обл.

ДОЧКА ТОЖЕ ХОДИТ НА ЦЫПОЧКАХ

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

Моей дочке 2,2 года, она все еще ходит на носочках. Врачи ставят диагноз пирамидная недостаточность в ногах. Раз в 3 месяца ложимся в больницу на лечение. Вводят «Актовегин», пьет нейромультивитамин и еще какие-то таблетки, забыла название. Делают расслабляющий массаж на ножки и электрофорез с лидазой вдоль позвоночника. И еще дочка носит ортопедическую обувь. Такое вот лечение. Врачи пообещали, что к 3 годам будет ходить, как все дети.

Оксана, Узбекистан

У СЫНА ОБНАРУЖИЛИ ПСЕВДОКИСТУ

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

У меня сын тоже ходил на носочках. Делали нейросонографию в Институте неврологии в Москве. Обнаружили псевдокисту в головном мозге. Сказали, что к году она обычно рассасывается. Рассосалась. Сейчас сын ходит хорошо. А срыгивания, правда, до 4 месяцев были просто ужасные. Намучились, ребенок был постоянно голодный, не спал... Вспоминать жутко.

В. Б., Донецк

ИДИТЕ К НЕВРОЛОГУ!

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

И мы на носочках ходим. Были у невролога в 2 месяца — все в норме. Снова попали к нему уже аж в 2 года. Оказалось, что у ребенка целый букет неврологических отклонений: и говорит он мало, и на носочках ходит, и гиперактивный... Прошли курс лечения — массаж, ЛФК, парафин, токи, медикаменты. Причем я не видела тогда проблемы, участковая врач тоже. Увидел специалист — невролог. Хождение на носочках — от повышенного тонуса мышц. Лечить внука надо. Так что идите к неврологу — мой вам совет. Теперь, через полгода, и я вижу, что не все у нас классно. Ой, права была невролог!

Татьяна Тетерина, Омск

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ПАЛЬЧИКИ НЕ ПОДГИБАЛ

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

Я бы вам посоветовала не к одному неврологу сходить, а к нескольким, чтобы хотя бы сравнить мнения. У моей подруги малыш тоже так ходил. Ему назначили уколы, массаж и парафин. Сейчас мальчику 1,5 года. Он ходит нормально, вылечили. Главное, чтобы пальчики не подгибал. Это лучше, чем подгибал бы. Сходите к врачу.

В. С. Володина, Курск

КАК-ТО ВСЁ ПРОШЛО САМО...

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

Когда в 10 месяцев наш сын пошел, он тоже ходил на носочках, особенно после сна. Показывали неврологу, он сказал, что все нормально, пройдет. Но он ходил лишь иногда на носочках, а обычно полностью наступал на всю ступню. Сейчас сыну 2,2 года, на носочках не ходит, как-то сам постепенно перестал.

Антон, Витебск

СТИРАЙТЕ БЕЛЬЁ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ

Для Венеры Гунашовой из с. Гоцатла, Дагестан, автора письма «После стирки кожа лопается» («Айболит» №19 за 2010 г.).

Стирайте белье хозяйственным мылом — отличное средство! Я сама астматик, у меня не только кожа на пальцах лопалась и дерматиты от порошка, так я еще и задыхалась — такая реакция на всю бытовую химию. В гости приедешь, а там вся квартира порошком пахнет, дышать нечем. Я лично стираю так: беру кусок хозяйственного мыла, натираю на терке, заливаю горячей водой, даю полностью раствориться. Выливаю в стиральную машину, и пусть стирает. Куда уж проще! Я вообще все стираю мылом: и паласы, и ковры, и одеяла. И сама моюсь только хозяйственным мылом, правда, для мытья тела подходит только коричневое мыло, лучше 65%-ное.

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ЕСТЬ ТАКОЙ ЗАГОВОР...

Для О. В. Бариновой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «8 месяцев держится температура», у полуторагодовалой дочки субфебрилитет неясной этиологии («Айболит» №20 за 2010 г.).

Для защиты детей, а также от ожогов и температуры, этот оберег читать может только мама: «Выйду я в поле чисто, под красное солнце, под светел месяц, под звезды частые, под облака летные. Освобожу тебя, дитятко (имя), от снов черных и красных, от огня и воды, от всякой беды, от болей и от корысти. Развей, ветер, тучи черные, а ты, солнце ясное, отврати беду от нас всякую, врага лютого, отврати погибель человеческую, смерть невременную. Пусть слово мое вовек не пройдет. Аминь. Аминь. Аминь». Но перед тем как читать любую молитву и заговор, нужно 3 раза читать «Отче наш» и 1 раз молитву «Богородице Дево». Для девочки читают в среду и пятницу. Ежедневно читайте молитвы и говорите такие слова: «Господи, Боже, благослови! Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Это важный оберег от бед и болезней.

С. П. Шабалина, Мурманск

ОТ ЦИРРОЗА ТРИ СНАДОБЬЯ

Для Шеяновой из Мордовии, у зятя цирроз печени в запущенной форме («Айболит» №20 за 2010 г.).

* Залейте по 5-6 листьев и корней хрена 0,5 л водки, настаивайте в темном месте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день в течение 1 месяца.

* Залейте 1 ст. ложку травы чистотела 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе 4 часа. Пусть ваш зять пьет по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

* Смешайте по 100 г травы репешка, подмаренника и ясменника. Залейте 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, пусть настоится. Пить надо по 1 стакану 2 раза в день: натощак и днем до еды до улучшения.

С. П. Шабалина, Мурманск

МОДНАЯ ОБУВЬ СТАЛА КОШМАРОМ

Для Стеллы из Греции, у которой ноги в венозных узлах («Айболит» №20 за 2010 г.).

После вторых родов на свои вены смотреть без слез не могу: ноги в узлах. Доктор обещает, что через 4 месяца после родов все пройдет. Определил IV степень варикоза. Возможно, придется вену удалять. Смазывала гелем «Лиотон», принимала таблетки «Детралекс». Отечность большая и боль сильная.

Елена Павлович, Тула

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Самое первое, что нужно сделать при варикозе, — это исключить каблуки. А вообще ноги сами перестали влезать в такую обувь, отекают за 10 минут, и модная обувь становится кошмаром. Последний раз на такую пытку я добровольно пошла 1,5 года назад.

М. О. Бурашникова, Ядрин, Чувашия

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Принимаю капсулы «Троксевазин», смазываю проступающие вены мазью «Троксевазин». Пропила курс «Детралекса». Лечение хорошо помогает при отеках, когда горит и тянет ногу. Купила ванночку для педикюра с массажем, их продают везде. По вечерам балую ноги, принимая ванны. Потом натираю их кремом и кладу повыше на подушку, если есть возможность, и в течение дня.

И. И. Северова, Архангельская обл.

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Мои ножки так и спят на отдельной подушке. Помогает, утром хоть человеком себя чувствуешь. А на работе я под стол для ног коробку поставила. Метод неплох, проверено. Хорошо помогает солевая ванна, растирания мазями. Это то, чем я спасаюсь. Но при сильных болях и отечности не очень-то... А «Троксевазин» облегчения не принес, я его уже опробовала.

Алина Петровна, Тульская обл.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ НЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ВЕН

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

Не согласна с теми, кто ищет спасения при варикозе, принимая контрастный душ. Вода должна быть температуры парного молока. Контраст нацелен на тренировку сосудов, а проблемные вены уже потеряли свою эластичность. Горячей водой вы расширяете их еще больше, при этом их способность сужаться снижена, а ледяная вода при этом сужает артерии, и кровоток в целом ухудшается. Рекомендую пользоваться гелем «Троксевазин» и таблетками «Троксевазин», пить надо очень долго. Если работа стоячая, то при любой возможности надо лечь ногами кверху на 20 минут. Если сильные отеки, да еще и температура в ногах разная, но при этом нет крупных видимых варикозных вен, то может случиться даже тромбоз глубоких вен. Но не отчаивайтесь!

З. Ф. Ефремова, Владимирская обл.

У МЕНЯ ТАКАЯ ЖЕ ПРОБЛЕМА — ВАРИКОЗ

Для Стеллы из Греции («Айболит» №20 за 2010 г.).

У меня тоже есть эта проблема. От себя добавлю.

* Можно принимать «Вензу».

* Носить лечебные колготки обязательно! Причем самостоятельно выбирать их нельзя — у них разная степень компрессии. В зависимости от состояния ног врач должен посоветовать, какие именно покупать. Можно обойтись гольфами, если нет вен под коленями.

* Перед тем как надеть лечебные колготки, полежите, ноги положите на подушку.

* Постарайтесь долго не стоять, а вот ходьба, прогулки очень полезны.

* Беременность усугубляет варикоз, в этом случае лечебные колготки обязательны.

* Не носите тяжести.

* Не стоит принимать горячие ванны, ходить в сауну и, извините, пользоваться эпилятором.

Б. Г. Пешкова, Екатеринбург

***

Для Вики из Майкопа, автора письма «Муж плюнул мне в лицо и ушел, крякнув в мою сторону: «Чтобы ты сгинула!..» («Айболит» №21 за 2010 г.).

Я, конечно, все понимаю. Все ругаются, но бить и плевать в лицо? А если однажды, когда ребеночек родится, он пульнет чем-нибудь ему в голову?

Таисия Павловна Черепанова, Казахстан

***

Для Аленки из Марий Эл, автора письма «Мне хотя бы подружиться...», у нее вегетососудистая дистония, хочет подружиться с людьми, страдающими таким же недугом («Айболит» №19 за 2010 г.).

Позвоните мне.

Иван Иващенко, ул. Октябрьская, 24, кв. 45, Красный Сулин, Ростовская обл., 346357, тел. 8-929-801-97-20

Советует травник — *Сам себе доктор*

Рецепты от запоров

Для А. Малахова из Курганинска, Краснодарского края, автора письма «От запора избавиться не могу», и других читателей, страдающих этим же недугом («Айболит» №16 за 2010 г.).

Причиной запоров может быть не только неправильное питание, недостаточное количество жидкости, выпитой за день, но и малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление обезболивающих и слабительных препаратов, душевные переживания. В народе известно немало проверенных рецептов. Кстати, атонические запоры развиваются при ослаблении общего тонуса организма, а спастические вызываются длительными спазмами кишечника. Они сопровождаются коликами и вздутием живота.

* К примеру, для очищения кишечника **при запорах** от залежавшихся фекальных масс и слизи полезно принять внутрь раствор на основе пищевой соли и лимона. Растворите 1 ст. ложку каменной соли и 100 мл лимонного сока в 2 л отстоявшей кипяченой воды (при весе человека 60-70 кг). Выпейте мелкими глотками утром натощак в течение часа. Через час наступит облегчение в виде жидкого стула. Если болезнь запущена, проведите 3-4 процедуры через день. Или пейте отвар коры крушины по 1/2 стакана утром и на ночь (залейте 1 ст. ложку измельченной коры крушины 1 стаканом кипятка и кипятите на слабом огне 20 минут, процедите).

*** При запорах** полезно пить отвар зерен неочищенного овса. Варите 100 г зерен овса в 1 л воды в течение часа, пейте по 1/2-1 стакану 4 раза в день. Это средство рекомендуется принимать и при атеросклерозе, сахарном диабете, гепатите.

*** При запорах** народные целители часто предлагают отвар корня одуванчика. Пейте по 1/2 стакана за час до еды 4 раза в день (залейте 2 ст. ложки измельченных корней одуванчика 2 стаканами воды, кипятите 15 минут, настаивайте 15 минут, процедите).

* Утром натощак хорошо съесть 1-2 свежих или сушеных персика или по 2 яблока с кожурой.

* Рекомендую пить и такой сбор. Смешайте по 100 г корня лопуха, одуванчика и коры крушины. С вечера положите в термос 3 ст. ложки сбора и залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Пейте по 150 г за 30 минут до еды 4 раза в день.

* Для более эффективного лечения при хронических запорах полезно принимать настои многотравных сборов с учетом сопутствующих заболеваний почек, печени, сердечно-сосудистой и нервной систем и анализов крови. По возможности в состав сбора включайте чистотел, льнянку, укроп, ромашку, буквицу, донник, кипрей, кору крушины, плоды красной рябины, крапиву, корни одуванчика, лопуха, алтея и пиона. Настой многотравного сбора готовьте из расчета 1 ст. ложка смеси на 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте глотками до еды несколько раз в день первые 3-4 дня, а после еды, в промежутках между приемами пищи, из расчета 1/2-1 стакан в сутки, постепенно увеличивая дозу до 3 стаканов в сутки (если ваш вес 60-70 кг и хорошо себя чувствуете). Не исключено, что в первые 1,5-2 недели самочувствие может ухудшиться.

Большую часть рациона должны составлять овощи и фрукты (свежие и вареные), салаты, кисломолочные продукты — кефир, творог, простокваша, сливки, свежая сметана, черный хлеб, каши из гречневой, ячневой и пшенной крупы, овсяные отруби, вареное мясо, мед. Полезны морковь, свекла, сухофрукты, помидоры, огурцы.

Ограничьте кофе, кисели с картофельной мукой, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, манную и рисовую каши. Они понижают перистальтику кишечника и ведут к запорам.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110, кв. 46, Польсаево, Кемеровская обл., 652560

Проверено на себе

После аборта я сильно простудилась — и начался кошмар!

Пишу о том, как я вылечилась от сильнейшего воспаления мочевого пузыря — цистита. После аборта я сильно простудилась, дело было в январе. И начался кошмар: почти 4 месяца я вообще не спала ночами от сильных резей в области мочевого пузыря и частого мочеиспускания. Но главное — нарушился сон, началась страшнейшая депрессия. Знакомые посоветовали лечиться народными методами: взять красный кирпич, нагреть его на газовой плите до красноты, положить в старенькое ведро и капнуть на кирпич 5-6 капель скипидара. Я клала две небольшие доски на края ведра и садилась сверху. Укутывалась одеялом, чтобы тепло не выходило из ведра, и грелась до тех пор, пока чувствовала тепло. После трех таких процедур не сразу, а постепенно стали проходить рези, налаживаться мочеиспускание. В это же время пила отвары разных трав: медвежьих ушек, семян укропа и коры березы. Заваривала как чай и пила несколько раз в день — и мне помогло. А ведь до этого лежала в больницах, принимала антибиотики, горячие уколы. В бане парилась — все было безрезультатно. Но парами скипидара вылечилась. Не дай бог никому проходить через этот ад! Ведь у меня было трое детей, все маленькие. Может, еще кому-нибудь мой рецепт пригодится. Лечитесь, люди, не ленитесь. Пусть хранит вас Бог!

Людмила Васильевна Перанова, Ульяновская обл.

От климакса спасаюсь мятой

Недавно мне исполнилось 50 лет. Начался климакс, стала раздражительной, плохо спала по ночам, мучилась от приливов. Как-то раз пожаловалась соседке на свое недомогание, и она посоветовала мне пить мятный отвар. Как только начала его принимать, почувствовала себя намного лучше. Готовится он так. Залейте 2 чайн. ложки сухих листьев мяты 0,5 л горячей воды и доведите до кипения.

Мария Николаевна, Астрахань

Для чего берут мазок

Мазок на флору помогает понять, есть ли во влагалище воспаление, дисбаланс в составе микрофлоры (врачи называют этот процесс бактериальным вагинозом) или опасные микроорганизмы (гонококки, трихомонады). Если при исследовании мазка обнаружатся какие-то изменения в составе микроорганизмов, населяющих влагалище, нужно будет сдать еще один анализ, который поможет обнаружить инфекцию (хламидийную, микоплазменную, уреаплазменную, стрептококковую или грибковую) — возможную виновницу этих нарушений. Если женщину ничего не беспокоит, мазки на анализ нужно сдавать каждые 6 месяцев, чтобы вовремя обнаружить возможные проблемы и как можно скорее начать лечение. Кстати, будущим мамам предстоит пройти это исследование как минимум три раза: во время первого визита к гинекологу, ближе к середине беременности и перед тем, как отправиться в родильный дом.

ЛАПША

из писем читателей

У меня знакомая есть, у нее 9 выживших детей. Вот както после принятого на грудь в возрасте прилично за 70 лет она нам выдала: «С детьми мне не повезло! До третьего еще хорошие, а потом... Вот чувствую, что не на тех аборты сделала...»

Виктория, Тверская обл.

***

Когда мне было пятнадцать лет, я так представляла семейное счастье: спальня, кромешная тьма, огонек сигареты — муж курит после классного секса. Вышла замуж. Спальни нет, муж не курит. В общем, не удалась жизнь!

Инна К., Воронеж

***

В нашей организации несколько раз за месяц меняли замки во всех женских туалетах, а в мужских все цело. Вот и думаю: то ли мы, женщины, стали сильнее мужчин, то ли это они к нам с такой страшной силой рвутся.

Ядвига Р., Кисловодск

Пригодится

При трещинах в заднем проходе, белях как эффективное заживляющее средство используйте настойку соцветий календулы. Залейте 25 г соцветий календулы 100 мл спирта. Для полоскания, клизм и спринцеваний возьмите 1 чайн. ложку настойки соцветий календулы на 1 стакан воды.

При частичном выпадении матки для сидячих ванн и спринцеваний применяйте отвар листьев дурмана вонючего (20 г листьев на 1 ведро воды).

При нарушении менструального цикла, угрожающем аборте гинекологи назначают спиртовой экстракт коры калины. Отожмите с помощью соковыжималки или плотной полотняной ткани ягоды калины, смешайте сок с сахаром (на 1 л сока 2 кг сахара). Принимайте 3-4 раза в день по 2-3 ст. ложки сока, запивая водой. Ягоды с сахаром настаивайте в термосе из расчета 3-4 ст. ложки ягод на 0,5-литровый термос — это суточная норма.

Как противовоспалительное средство, для спринцеваний применяйте настой листьев черники. Залейте 1 чайн. ложку листьев черники 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.

Советы гинеколога — **Для двоих**

Секс в критические дни

Многие семейные пары, зная о том, что в эти дни можно не предохраняться, занимаются сексом... Отношение к сексу во время менструации у всех разное. Не каждый мужчина, даже знающий о том, что женщина во время менструации сильно заводится, решается на секс. Во-первых, «нечисто», во-вторых, не каждая дама хорошо себя чувствует в критические дни, может, просто стеснительна. Нежелание заняться сексом может быть вызвано какой-то болезнью. Среди гинекологов распространено мнение, что здоровая женщина испытывает повышенное влечение незадолго до менструации, а страдающая каким-либо гинекологическим заболеванием — во время и сразу после нее. Для мужчин же менструация зачастую является самим воплощением женского начала. Иногда даже сама мысль о том, что у жены критические дни, толкает мужчин в ее объятия.

Здоровые семейные пары, которые верны друг другу и не ищут связей на стороне, практически ничем не рискуют, занимаясь сексом во время менструации.

— Как нужно заниматься сексом во время менструации?

— Подождите, пока пройдут самые тяжелые дни. Тем не менее помните, что кровь — прекрасное поле для размножения микробов, для них это питательная среда. Кроме того, при менструации из матки выходят клетки эндометрия — слизистой оболочки матки. Если эти клетки привьются не на своем месте, может развиться эндометриоз — тяжелейшее заболевание, сопровождающееся болями, кровяными выделениями, бесплодием. Впрочем, эндометриоз может развиться и без сексуальных отношений.

Некоторые женщины тяжело переносят менструацию. Секс в эти дни может снять боль, раздражительность, уменьшить количество выделяющейся крови. Так что польза перевешивает возможный вред.

И все же для предотвращения возможных инфекций нелишне в эти дни пользоваться презервативом.

— Может ли секс остановить менструацию?

— Просто секс не влияет ни на овуляцию, ни на продолжительность менструального цикла. Но яркий и сильный оргазм может ускорить завершение менструации.

Мой муж не хочет заниматься сексом во время моих критических дней. Говорит, что это вредно для здоровья. Это действительно вредно или просто у него предубеждение на этот счет?

Анна, Сочи

— Можно ли забеременеть, если заниматься сексом во время менструации?

— Обычно, занимаясь любовью во время менструации, женщины более расслаблены, так как не боятся забеременеть. Но определенный риск забеременеть все же остается, хотя вероятность мала. Если ваш менструальный цикл короче обычного или менструация затянулась на несколько лишних дней, овуляция может произойти во время менструации или сразу после нее. Поскольку сперматозоиды могут оставаться живыми в организме женщины до 5-7 дней, может произойти оплодотворение. Беременность также очень вероятна, если во время овуляции вышла не одна, а две яйцеклетки. Выход: предохраняться даже во время менструации.

С. В. Конева, гинеколог, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Ешь грибы — родишь быстрее

Вероятность зачатия резко увеличивается, если женщина будет есть много грибов.

Канадские и российские ученые в грибах обнаружили фунгин — вещество, которое до сих пор применяли в медицине как вещество, убивающее грибы. Большие дозы фунгина убивают грибницу, поэтому он входит в состав препаратов, которыми опрыскивают зараженную грибами кожу животных и людей. А вот в микроскопических дозах фунгин оказался жизненно необходим для роста шляпок. Если его достаточно, то шляпки у опят, белых грибов или маслят вырастают больше и мясистее.

Фунгин — биоактивный белок. Попадая в организм женщины, он усиливает рост эндометрия — внутреннего слоя, к которому прикрепляется яйцеклетка. Под действием фунгина сперматозоидам в матке становится намного комфортнее, их хвостики начинают двигаться более активно. Кроме того, увеличивается длительность жизни спермиев в женских половых путях, а это повышает шанс оплодотворения яйцеклетки.

К сожалению, фунгина в грибах совсем мало. Поэтому женщине, планирующей беременность, надо есть их как можно чаще, причем именно шляпки. Только обязательно готовить их не менее 1,5 часа, чтобы не было проблем с пищеварением, и не есть на ночь (грибы плохо перевариваются). По наблюдениям ученых, женщины из грибных мест имеют меньше проблем с зачатием. Больше всего фунгина в шляпках подосиновиков и выращиваемых в домашних условиях вешенках — они практически состоят из одних шляпок. Меньше всего фунгина, увы, в шампиньонах.

Лия Воронцова, кандидат мед. наук, Игорь Жданов, профессор

Ситуация

Опущение матки. Как себе помочь

Мне 63 года. У меня опущение матки. Сама массирую живот, делаю гимнастику, но ничего не помогает. Что мне делать?

И. Н. Зотова, Н. Новгород

Внутри живота у человека все органы как бы подвешены на тоненьких пленочках, которые могут растягиваться, если в них не хватает кальция и кремния, особенно при поднятии тяжестей. Любое лечение, связанное с опущением внутренних органов, всегда должно начинаться с укрепления этих поддерживающих связок. Для этого надо попить препараты кальция, которые продаются в любой аптеке, но обязательно с витамином D. А также нужно принимать раствор голубой глины из расчета 1 чайн. ложка на стакан воды (предварительно глину надо прокалить). Нужно пить 1 стакан в день в течение месяца раз в полгода. После первого месяца такого лечения можно приступать к массажу живота. Делается он так. Нужно довольно сильно надавить внизу живота пальцами обеих рук сразу у лобковой кости и направить усилие пальцев сначала внутрь, а потом кверху; в таком положении держать руки до тех пор, пока не пройдет боль. Плавно отпустить пальцы. Это надо проделать только 3 раза подряд. Далее повторять описанные приемы можно 1 раз в день до тех пор, пока матка не встанет на место. Постепенно матка может встать на место, но вам надо быть очень аккуратной при поднятии тяжестей. Если у вас выпадение матки, то такие надавливания проводить не стоит.

Не всё так страшно

Шесть маленьких трагедий в спальне

ПО СТАТИСТИКЕ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ НАРУШЕНИЯМИ ЭРЕКЦИИ СТРАДАЮТ 39% МУЖЧИН, А ПОСЛЕ 50 В РАЗРЯД ИМПОТЕНТОВ ПЕРЕХОДЯТ УЖЕ 69% МУЖЧИН. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ВСЕ ТАК СТРАШНО И СИТУАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ВПОЛНЕ РАЗРЕШИМОЙ.

1 Неполная, кратковременная эрекция, иногда невозможность ее достичь. Все реже возникают неожиданные и утренние эрекции.

Причины. Скорее всего в плохом состоянии находятся сосуды — это происходит при атеросклерозе. Если атеросклеротические бляшки сужают просвет артерий, несущих кровь к половому члену, качество эрекции оставляет желать лучшего. Среди таких страдальцев немало мужчин с гипертонией и ишемической болезнью сердца. А у тех, кто перенес инфаркт миокарда, половое бессилие наблюдается в 73% случаев. Нередко бывает, что виноваты не артерии, а вены. При нарушении в венозной системе полового члена кровь в самый неподходящий момент утекает из кавернозных тел, унося с собой мужскую самооценку. Наконец, проблемы с эрекцией часты у тех, кто много курит. Никотин вызывает сильный сосудистый спазм: сосуды полового члена сужаются более чем в 2 раза.

Как исправить? Во-первых, бросить курить. Во-вторых, не верить умникам, которые говорят, что после 40 лет повышенное давление — норма. Регулярно измеряйте и контролируйте уровень холестерина и, если что не так, сразу обращайтесь к терапевту. Перейдите на низкожировую диету. Самой полезной для мужского здоровья считается средиземноморская: растительные масла, зелень, овощи, рыба.

Хронический простатит на качество эрекции никак не влияет. Просто из-за неприятных ощущений у мужчины пропадает желание близости.

2 Эрекции нет, или она очень быстро исчезает. Но ночные эрекции остаются и даже возникают чаще.

Причины. Проблемы — от головы. Такие расстройства часто возникают после сильного стресса, в том числе связанного с сексуальными контактами. Например, когда помешали на самом интересном месте. Или когда партнерша новая, а мужчина в себе не уверен. Часто такое бывает у трудоголиков, жертвующих всем ради работы.

Как исправить? Не убиваться на работе, высыпаться, гулять, отдыхать. Очень многое зависит от деликатного поведения женщины. Если она умна, проблема обычно быстро разрешается. В сложных случаях помогут гипноз и психотерапия. Главное — не медлить, чтобы не сформировался порочный замкнутый круг: стресс диктует отказ от секса, а отсутствие секса усиливает неуверенность в себе.

3 Желания все меньше, достичь эрекции все сложнее. Потенция угасает.

Причины. Гормональные проблемы, в частности, недостаток тестостерона. Именно этот половой гормон увеличивает рост, наращивает мышечную массу, влияет на формирование мужской фигуры, а также отвечает за выработку спермы и половое влечение. Уровень тестостерона падает из-за возраста и ожирения, точнее, метаболического синдрома, главный признак которого — объем талии больше 90 сантиметров. Жировая ткань — эндокринный орган, ее избыток меняет соотношение мужских и женских половых гормонов в пользу последних. Таким же действием обладает алкоголь. Если выпивать много и регулярно, спиртное снижает уровень тестостерона. Как ни странно, особенно опасно пиво: оно стимулирует выработку женских половых гормонов у мужчин. Гормональный баланс может нарушить даже обычная еда, например, если в пищу скоту и птице добавляют гормоны, чтобы они быстрее нарастили мышечную массу.

Как исправить? Сбросить лишний вес. Пить не более одной рюмки алкоголя в сутки. И, конечно, обратиться к андрологу и эндокринологу. Придется сдать анализы на гормоны, сделать УЗИ, доплерографию полового члена и, возможно, даже компьютерную томографию головного мозга.

4 Эрекция есть, но неполноценная.

Причины. Повреждены нервные волокна и узлы, управляющие пенисом. Виноват образ жизни, чаще всего быстрая езда на машине и возможные аварии, даже небольшие. Впрочем, иногда бывает достаточно нелеченного радикулита.

Как исправить? Вылечить основную болезнь — радикулит. Если это последствия травмы, придется посещать уролога-андролога, невролога и терапевта.

5 Эрекция стала хуже и реже. Кроме того, мучает тянущая боль внизу живота и в промежности, затруднённое и учащенное мочеиспускание.

Причины. Вероятнее всего, это хронический простатит. Еще недавно его считали главным виновником мужской слабости. Но сегодня андрологи уверены: собственно на качество эрекции болезнь никак не влияет, просто из-за неприятных ощущений у мужчины пропадает желание близости. Кроме того, простатит может вызывать преждевременное семяизвержение. Такими симптомами проявляются и некоторые инфекции, передающиеся половым путем: хламидии, гарднерелла, уреаплазма, микоплазма, трихомонады, гонококки. Особенно зловреден герпес: попав в мужской организм, он поражает нервные клетки, обеспечивающие процесс возбуждения.

Как исправить? Обследоваться на инфекции в хорошей лаборатории. Заодно уролог установит тип простатита — бактериальный или застойный — и подберет лечение. Партнерше, естественно, тоже придется обследоваться и лечиться.

6 Проблем с потенцией нет, но половой акт длится всего несколько секунд. Плюс все та же тянущая боль и проблемы с мочеиспусканием.

Причины. Скорее всего, воспаление семенного бугорка: именно он отвечает за семяизвержение, его воспаление вызывает преждевременную эякуляцию. Обычно проблема возникает на фоне простатита.

Как исправить? Вылечить простатит.

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ?

Лучшее лекарство для сохранения и улучшения потенции — регулярная половая жизнь. И наоборот: самый верный способ потерять мужскую силу — отказ от секса. Оптимально для лечения — 2-3 половых акта в неделю. У медицины есть свои средства наладить интимную жизнь, но принимать их нужно по назначению врача.

Препараты, улучшающие кровоток в половом члене. Они могут быть опасны сердечникам, особенно если параллельно с ними мужчина принимает лекарства, содержащие нитраты. Поэтому пить их можно только после консультации с кардиологом, андрологом, диетологом, эндокринологом.

Стимулирующие инъекции в половой член. Их предлагают во многих клиниках. И все же такие уколы способны не только нарушить кровообращение в органе, но и привести к образованию фиброза и уменьшению размера мужского достоинства.

Вибровакуумный фаллостимулятор. Специальный аппарат восстанавливает нормальный кровоток в артериях полового члена, достаточно бывает курса лечения из 10 сеансов. Вначале усиливаются утренние эрекции, а затем и во время секса.

Гормональное лечение. Метод появился давно, но у него много минусов: одни таблетки были токсичны для печени, другие приходилось принимать несколько раз в сутки, пластырь вызывал аллергию, инъекции не обеспечивали постоянного уровня гормонов в крови. Теперь есть удобный и современный способ — гели с тестостероном. Раз в день их надо нанести на предплечье, плечо или низ живота. Доза подбирается индивидуально, только по результатам обследования. Лекарство всасывается равномерно, моделируя естественный ритм выработки тестостерона. Отменить лечение можно в любой момент. Правда, в течение нескольких часов после нанесения геля сексом можно заниматься только в одежде, чтобы женщине не досталась порция мужских гормонов.

Олег Аполихин,
андролог, доктор мед. наук

От хламидиоза пролечились. Теперь хотим ребёнка, но ничего не получается...

АЙБОЛИТ

Я с молодым человеком живу 9 месяцев. Полгода назад мне поставили диагноз хронический аднексит, вызванный хламидиозом. Прошли курс лечения и теперь хотим ребенка, но... Были на приеме у врача, и нам сказали, что все нормально. Я не понимаю, если все хорошо, то почему у нас ничего не получается? Может, все-таки есть повод беспокоиться?

Ирина О.,
Ставропольский край

Для того чтобы разобраться в сложившейся ситуации, необходимо вспомнить о том, какие последствия могут быть после того, как в здоровый организм попадает вирус хламидии. У мужчин хламидии «добираются» до предстательной железы и семенных пузырьков, вызывая хронические простатит и везикулит. Далее хронический процесс распространяется на придаток яичка, что может привести к мужскому бесплодию. Хламидии также могут попасть на стенку мочевого пузыря и вызвать геморрагический цистит. Хроническое воспаление мочеиспускательного канала, вызванное хламидиями, приводит к развитию его сужения. У женщин хламидийная инфекция часто вызывает непроходимость фаллопиевых труб, эндометрит. Помимо различных осложнений, касающихся половых органов, хламидиоз может вызывать поражение других органов. Тогда это заболевание уже будет называться болезнью или синдромом Рейтера. При синдроме Рейтера могут поражаться глаза (хламидийный конъюнктивит), суставы (чаще голеностопные, коленные и позвоночника), кожа, внутренние органы (чаще гепатит, но могут поражаться практически любые органы).

В силу особенностей хламидий антибактериальные препараты против них не так эффективны, как против обычных бактерий, поэтому лечение хламидиоза более сложное и трудоемкое. Кроме курса антибактериальной терапии, оно обязательно включает в себя иммуномодулирующую терапию, поливитаминотерапию, нормализацию образа жизни, диету, отказ от половой жизни на время лечения. Лечиться обязательно должны оба партнера. А по окончании курса сдавать контрольные анализы. Только после этого можно будет говорить об эффективности проведенной терапии.

Обязательно обследуйтесь вместе со своим молодым человеком еще раз, возможно, ему также необходима будет помощь специалиста (врача-уролога). Врач-уролог обязательно выяснит жалобы, проведет осмотр и назначит необходимые исследования.

Крути педали!

Чтобы не было простатита, 30-40 минут в день надо ездить на велосипеде или работать на тренажере. Активные движения бедер, а также интенсивный массаж промежности не позволяют развиться заболеванию. Но если крутить педали по 2-3 часа без перерыва, органы малого таза начнут перегреваться, а это вредно для яичек.

Полезно знать

■ ФРАНЦУЗЫ УТВЕРЖДАЮТ: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ ВСЕГДА В ФОРМЕ, МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ БОЛЬШЕ СЫРА КАМАМБЕР, ЗАПИВАЯ ЕГО НЕ ВИНОМ, А ПРОСТОЙ МИНЕРАЛКОЙ.

■ РОССИЙСКИЕ СЕКСОЛОГИ СОВЕТУЮТ ЕСТЬ ПО 150 Г КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ИРАНСКИЕ МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ РАЗМОЛОТЬ В КОФЕМОЛКЕ И СМЕШАТЬ В РАВНЫХ ДОЛЯХ СУХИЕ ТРАВЫ: ЗВЕРОБОЙ, МЯТУ И КЛЕВЕР, ЗАЛИТЬ 5 ЧАЙН. ЛОЖЕК СМЕСИ 1 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАТЬ 20 МИНУТ. ЭТОТ ЧАЙ ВЫЗЫВАЕТ ЛЮБОВНОЕ ТОМЛЕНИЕ У ЖЕНЩИН.

Рецепты народной медицины — *Для вас, мусью*

От аденомы предстательной железы

*** Настой листьев лещины.** Собранные в июне свежие листья высушите в тени. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев лещины 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** Спаржа лекарственная.** Залейте 2-3 чайн. ложки спаржи 200 мл кипятка, кипятите 5 минут. Выпейте в течение дня.

Вытяжка из корневища спаржи. Кипятите 1 ст. ложку измельченного корневища в 200 мл воды 10 минут. Пейте по винной рюмке каждые 4 часа.

*** Солодка голая, лакрица.** Залейте 1 ст. ложку измельченных корней солодки 500 мл воды, кипятите 10 минут, остудите, процедите. Пейте отвар по рюмке перед едой.

*** Лопух большой.** Залейте 1 ст. ложку измельченного корня 500 мл воды, кипятите 10 минут, процедите. Пейте по винной рюмке перед едой 4 раза в день.

*** Медуница лекарственная.** Залейте 10 г сухой измельченной травы медуницы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** Цветки василька и корень солодки голой.** Смешайте по 1 части цветков василька и корня солодки, 3 части листьев толокнянки. Залейте 10 г смеси 1 стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут, охладите 45 минут, процедите, сырье отожмите и доведите кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2-3 ст. ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями!

Сезонные проблемы

Грипп лечим правильно

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО КРОХА БОЛЕН, И НАЧНЕТЕ ЕГО ЛЕЧИТЬ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ОН ПОПРАВИТСЯ.

При первых признаках недуга. Закапайте ребенку в нос «Лаферон». Это отличный защитник слизистой. Он поможет и в том случае, когда в доме болен кто-то из взрослых.

Если поднялась температура. Она выше 38,5°С? Протрите водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды) область висков, сгибы рук и ног крохи. Положите холодный компресс ему на лоб. Но если это не поможет, дайте малышу жаропонижающее, которое прописал врач.

Малыш вял и слаб. Обязательно уложите его в постель, укройте одеялом и предложите теплое питье — зеленый чай с малиной и лимоном, напиток из смородинового или облепихового варенья, отвар шиповника.

Появился насморк. Дважды в день смазывайте слизистую носа чесночной мазью (ползубка чеснока измельчите, добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла), капайте в нос сок каланхоэ (разведите его водой в пропорции 1:1). Облегчить носовое дыхание поможет также обычный физиологический раствор или специальный, например «Аквамарис». И то, и другое средство можно приобрести в аптеке без рецепта.

Начался кашель. Смажьте специальным бальзамом грудную клетку крохи и дайте отхаркивающий сироп.

Состояние улучшилось. Малыш стал активнее? Не позволяйте ему слишком много бегать-прыгать, ведь организм еще ослаблен. И не прекращайте делать процедуры. Сейчас самое время попарить ему на ночь ножки в горячей воде с горчицей и надеть теплые шерстяные носки. Если грипп не вызвал осложнений, температура спадет через 2-5 дней, а насморк и кашель пройдут через 7-9.

Чтобы не болеть

* Старайтесь избегать мест большого скопления людей, а также любых контактов ребенка с больными.
* Перед выходом на улицу смазывайте нос крохи оксолиновой мазью. Она предотвратит проникновение вируса в носоглотку.
* Давайте малышу гомеопатические и растительные препараты для профилактики заболевания. Это повысит сопротивляемость детского организма. Пик эпидемии наступает в конце января-середине февраля.
* Не забывайте чаще проветривать комнату, в которой спит и играет ребенок, — вирусы боятся морозного воздуха!
* Предлагайте крохе свежие фрукты и овощи, богатые витамином С, — капусту, сельдерей, апельсины, киви.

Как лучше измерять температуру?

От 0 до 3 лет: у детей этого возраста легче всего измерить температуру, используя термометр с округлой колбой для заднего прохода. Смажьте градусник и анальное отверстие вазелином и мягко введите термометр в задний проход, легко сожмите ягодицы на 2 минуты. Ребенок должен лежать лицом вниз у вас на коленях.

С 3 лет и старше. Самое удобное — использовать электронный цифровой термометр, который снабжен зуммером и измеряет температуру очень быстро. Поставив его под мышку, прижмите руку ребенка к телу, услышав сигнал зуммера, выньте его и посмотрите на дисплей. Если вы пользуетесь обычным ртутным термометром, оставьте его под мышкой ребенка на 5 минут.

Вредные ёжики

В Благовещенске из продажи изъята очередная партия игрушек китайского производства. Всего за месяц по Амурской области изъято из реализации около 2 тысяч резиновых ежей с резким запахом. Содержание формальдегида в них — сильнейшего яда — превышает предельно допустимый уровень в 3-4 раза. Это высокотоксичное вещество серьезно подрывает здоровье российских детишек. Для того чтобы отрава попала в организм, достаточно просто поиграть этими игрушками. К сожалению, отрава в виде ярких ежиков, шариков без названия, которые продают в России даже на улицах, очень популярна среди наших детей.

Как понять, что у ребёнка стресс?

Симптомы разглядеть несложно:

* Ребенок начинает плакать или злиться без видимых для взрослых причин.
* Он пассивен и не уверен в себе.
* Часто жалуется на головные боли и боли в животе.
* Его трудно разбудить утром, хотя спит положенные 9-10 часов.
* Не хочет идти в школу.
* Засыпает на уроках.
* Стал непривычно молчалив.
* Несобран, не может себя заставить сесть за уроки.
* Не хочет дружить с одноклассниками.
* Появились тик, сильное моргание, привычка наматывать волосы на палец.

Что-то с нервами?

Вообще-то краткие приступы раздражительности даже полезны, так как снимают внутреннее напряжение, дают выход скопившимся отрицательным эмоциям. Так что воспринимайте эмоциональные взрывы ребенка в этот период как возрастную неизбежность. Но при этом все же попытайтесь выявить причину такого поведения вашего чада.

*** Привлечение к себе внимания.** Истерика — верное средство добиться этого. Поэтому по возможности уделяйте малышу как можно больше времени, независимо от его возраста и наличия у вас свободного времени. Какие-то дела можно отложить и поиграть с малышом. А перед приходом гостей постарайтесь занять ребенка какой-нибудь интересной для него игрой.

*** Нервный срыв.** Он может произойти, если ребенок очень хочет что-то сделать или получить. Но из-за нехватки силенок или прав (а какие они у детей?!) почувствовал полное бессилие. Или же его принуждали к тому, чему он противился всей душой. Что касается принципиальности, взрослым, конечно, надо отстаивать свою позицию, но в мелочах можно и уступить. Пусть малыш наденет маечку, которая ему нравится, возьмет на прогулку игрушку, которую сам выбрал.

*** Чувство голода.** Да, именно так — дети могут раздражаться, если голодны, и чувство голода выливается в слезы и крик.

*** Усталость, перевозбуждение.** Не требуйте от малыша слишком многого. Пусть почаще отдыхает в течение дня — это поможет снять эмоциональное напряжение. Если ребенок полдня ходил с вами по магазинам, «переиграл» с детишками в детском саду — не удивительно, что к вечеру все выльется в каприз со слезами.

*** Растерянность.** Не разрешили сделать одно, другое, но не объяснили почему. Оснований вроде не было. Или мама одобряет что-то, а папа запрещает. Как быть малышу? Несогласованность в поступках родителей тоже может выбить ребенка из колеи.

Что же делать, если ваше чадо все-таки «завелось»?

* Отвлеките малыша. Подведите его к окну, посмотрите вместе на улицу. Предложите сходить погулять.
* Проигнорируйте каприз. Ребенок зачастую работает на зрителей. Так что отведите его в комнату и подержите там, пока он не успокоится. Или выйдите сами и оставьте малыша одного, но предварительно убедитесь, что ему ничто не угрожает.
* Устроил рев в многолюдном месте? Быстренько «эвакуируйтесь» с места событий. Хотя несмотря на неодобрительные взгляды и комментарии окружающих, иногда имеет смысл подождать. Пусть чадо выпустит пар, отведет душу, а потом смиренько потопает за мамой.
* Используйте игрушки-отвлекушки. Малыш нахмурился и готов забиться в истерике? А вы ему дайте в руки барабан или другой крепкий музыкальный инструмент. Пусть свое зло сорвет на нем, да и лишнюю энергию сбросит.
* Попробуйте использовать хоровое пение. Громко плачет? А вы присоединяйтесь к нему и «поревите» вместе с ним. Постепенно снижайте громкость своих рыданий, переходите на шмыгание носом. Малыш, скорее всего, начнет копировать вас. Насопится вдоволь — и успокоится. Ну а вы потом дайте ему понять, что его поведение вас огорчило. Но он взял себя в руки — и это радует вас. Приласкайте малыша, и в доме снова воцарятся мир и спокойствие.

Малыш нахмурился и готов забиться в истерике? А вы ему дайте в руки барабан или другой крепкий музыкальный инструмент. Пусть свое зло сорвет на нем

Ситуация

Визжу, кричу, ногами топочу...

СПОКОЙНЫЙ РЕБЕНОК — НАГРАДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. НО В ВОЗРАСТЕ ОТ ПОЛУТОРА ДО ТРЕХ ЛЕТ У ДЕТЕЙ ЧАСТО БЫВАЮТ БЕСПРИЧИННЫЕ ИСТЕРИКИ.

О. С. Сабитова,
детский невролог

«Эвалар» – марка № 1 в России![1]

Эвалар

«Гепатрин» – тройная защита печени!

www.evalar.ru

Наша жизнь состоит из будней и выходных. И только нашей печени не до отдыха – плохая экология, «полусинтетическая» пища, лекарства и алкоголь нагружают ее в три раза больше нормы! Поэтому ей нужна тройная защита!

С натуральным нелекарственным средством «Гепатрин» от компании «Эвалар» печень справится с любыми нагрузками. «Гепатрин» решает сразу три проблемы: снижает интоксикацию, защищает и восстанавливает клетки печени. Ведь в его составе три главных растительных компонента для здоровья печени. Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны и защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами. Эссенциальные фосфолипиды являются строительным материалом для клеток печени, восстанавливают уже поврежденные клетки печени, и они начинают работать как новые. Экстракт артишока регулирует выработку и отток желчи, препятствует ее застариванию, снижает вязкость.

Эти три главных компонента выстраивают тройную защиту печени от плохой экологии, жирной пищи, действия лекарств и алкоголя самым естественным образом. С натуральным средством «Гепатрин» печень справится с любыми нагрузками!

И не надо покупать три разных средства, возьмите одно – «Гепатрин»!

Спрашивайте в аптеках вашего города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

По результатам общероссийского голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №69/107/10 от 15.10.2009
СвГР №77.99.23.3.У.7596.7.06. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ Реклама

Авторитеты дают советы

Будить или не будить?

ЭНУРЕЗ — РАССТРОЙСТВО МОЧЕИСПУСКАНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ПРОИСХОДИТ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ВО СНЕ, БУДЬ ТО СОН НОЧНОЙ ИЛИ ДНЕВНОЙ.

Что, собственно, происходит?

При тяжелых формах заболевания ребенок может описаться три и даже четыре раза за ночь, но чаще это происходит однократно, через полтора-два часа после засыпания. При этом он не просыпается и неудобств для пробуждения не испытывает. Просто не чувствует момента, когда мочевой пузырь наполнился. Как и при любом другом заболевании, в лечении энуреза главное — найти причину недуга.

Ищем причину болезни

* Очень распространенная причина — нарушение сна. Некоторые дети спят так глубоко, что никакой шум не может их разбудить, даже сигналы, которые подает переполненный мочевой пузырь.

* Еще одно часто встречающееся нарушение — у ребенка не сформирован рефлекс на позывы мочевого пузыря. Сигнал от него не доходит до коры головного мозга, «застревая» где-то по пути.

* Вызывают развитие энуреза сбои в выработке гормона вазопрессина. Этот гормон отвечает в организме за водно-солевой обмен. Если его уровень снижается в ночное время, то это вызывает образование большого объема мочи. Это, в свою очередь, приводит к недержанию.

* «Нервным» энурезом страдает более половины детей, которым поставлен диагноз гиперактивность мочевого пузыря. Такие дети легковозбудимы, впечатлительны, эмоциональны. Впрочем, энурез — это не навсегда: со временем детская нервная система «дозреватет», все процессы нормализуются, формируется условный рефлекс, и повзрослевший ребенок избавляется от заболевания. Но это не означает, что родители детей, страдающих энурезом, должны ждать выздоровления. Им необходимо лечение. Ждать самоизлечения нельзя. Детская болезнь может сломать всю взрослую жизнь.

Как выработать условный рефлекс

Способствуют выработке условного рефлекса физические упражнения и лечение гипнозом. На лечение уходит от двух недель до нескольких месяцев. В большинстве случаев дети полностью излечиваются. Впрочем, хорошим результатом считается, если ночные мочеиспускания случаются вдвое реже. Такая программа рассчитана на детей старше 7 лет.

Многие медики уверены, что ни один врач не справится с задачей лучше родителей, ведь они постоянно находятся рядом с ребенком. Надо хвалить ребенка за каждую «сухую» ночь, фиксировать этот факт в дневнике, чтобы ребенок видел свои достижения. Нужно привлекать ребенка к уходу за постелью, чтобы он понимал, что его не жалеют, а обращаются с ним как со взрослым. Очень важным является момент, когда вы сможете убрать с постели клеенку.

До полутора-двух лет у детей еще нет навыка контроля за наполнением и опорожнением мочевого пузыря. Но к трем годам ребенок уже должен проситься на горшок.

Отправлять ребенка в садик или нет?

Огромная проблема для родителей ребенка, страдающего энурезом, устроить его в садик. Очень велика вероятность, что он станет там объектом насмешек, им будут недовольны воспитатели. Тем не менее не стоит изолировать ребенка от сверстников. Это только усугубит проблему. Любым способом надо найти подход к воспитателям и няням.

Когда начинать лечение

До полутора-двух лет у детей еще нет навыка контроля за наполнением и опорожнением мочевого пузыря. Но к трем годам ребенок уже должен проситься на горшок. При этом во сне он еще может упускать мочу. Если в возрасте старше четырех лет ночное недержание мочи сохраняется, надо обратиться к врачу и разобраться, с чем это связано. Если патологии нет, до пяти лет можно не волноваться: недержание мочи в этом возрасте допустимо. Да и все виды лечения рассчитаны на детей от пяти лет. Вообще-то бездействовать можно было бы и до школы. Но в силу вступает психологический фактор: ребенок осознает, что отличается от сверстников. У него может развиться комплекс неполноценности. Поэтому энурез необходимо срочно лечить.

До школы с этим нужно справиться

Будить ребенка надо примерно через 2 часа после того, как он заснул, и добиваться того, чтобы он полностью проснулся. То есть проснулась кора головного мозга, чтобы мог вырабатываться условный рефлекс. Если ребенок не понимает, что с ним происходит, то получается не лечение, а спасение кровати.

Некоторые врачи утверждают, что от еженощных пробуждений страдает психика. С этим можно согласиться в отношении детей до 5 лет. А вот перед школой этим методом надо воспользоваться. Психика ребенка пострадает гораздо больше, если до школы он не справится с энурезом. Этот способ дает около 80% положительных результатов. Хотя родители должны знать, что на выработку рефлекса может уйти от трех месяцев до года.

Если метод пробуждения оказывается неэффективным или тяжело переносится самим ребенком, стоит переходить к лечению специальными гормональными препаратами, которые применяют при ночном недержании мочи. Их врач подбирает индивидуально.

И. С. Матвеев, детский уролог, врач высшей категории

Цифры и факты

● 80% детей, больных энурезом, страдают неврозоподобной формой. Часто причиной становится психическая травма. Это невротический энурез. Дети с этой формой энуреза в большей степени переживают из-за своих проступков, но зато она успешнее лечится.

● К энурезу приводит и генетическая предрасположенность. Если оба родителя страдали в детстве энурезом, вероятность возникновения его у ребенка возрастает до 70%. Если энурез был у одного из родителей, ребенок унаследует его с вероятностью 45%. Излечение у детей наступает примерно в том же возрасте, что и у их родителей.

● У здоровых родителей риск родить ребенка с предрасположенностью к энурезу составляет 15%.

ОТЧЕГО-ТО БОЛИТ ГОЛОВА...

У вашего ребенка-школьника каждый день к вечеру начинает болеть голова? Он жалуется, что устает от уроков?

Если ребенок сильно устает к концу недели, можно иногда в среду или в четверг сделать выходной день, разрешите ребенку не ходить в школу. Пусть выспится, погуляет на улице. Только не разрешайте весь день сидеть у телевизора.. Разумный педагог против такой передышки возражать не будет. Но такие выходные не стоит устраивать слишком часто.

Павел Соколов, педиатр, доктор медицинских наук

На приёме у логопеда

МАЛЫШУ УЖЕ ТРИ ГОДА, А ОН ВСЁ МОЛЧИТ...

Нашему малышу уже почти 3 года, а он до сих пор не говорит. К какому врачу нам надо обратиться?

М. Романовская, Уфа

В первую очередь необходимо выяснить, что именно вы подразумеваете под термином «не говорит»:

* не понимает и не говорит?

* все понимает, но молчит?

* говорит, но непонятно (издает звуки, но не связывает их в слова)?

* говорит отдельные слова, но не связывает их в предложения?

В любом случае, если у ребенка возникают проблемы с речью, в первую очередь нужно убедиться в том, что ребенок хорошо слышит. Если реакция на звук нормальная — болезнь ушей как причину речевого расстройства можно исключить.

Очень редко, но все же бывает, что причиной речевой отсталости становится какая-нибудь болезнь мозга. Если у ребенка наблюдается что-либо подобное, то нужно лечить основное заболевание — причину затрудненности речи. Обращаться надо к неврологу, и чем раньше, тем лучше.

Если же неговорящий ребенок здоров, все понимает, активно общается с окружающими, узнает близких, то до 3 лет волноваться не стоит. Если он не связывает буквы в слова, а слова — в предложения и после 3 лет, то, опять же, нужно обращаться к неврологу. Если ребенок после 3-4 лет нормально разговаривает, но не произносит отдельных букв, обращаться нужно и к неврологу, и к логопеду.

Затрудненность речи у ребенка может быть вызвана и тем, что с ним просто-напросто мало разговаривают.

Если малыша воспитывают не склонные к разговорам бабушка и дедушка, то вполне может быть, что в детском саду, в коллективе, ребенок наверстает упущенное, начнет разговаривать нормально.

Е. Н. Субочева, логопед

Как ходит ваше чадо?

Наблюдая за развитием ребенка, приглядитесь к тому, как он ходит.

В 4 месяца поддерживаемый под мышки ребенок пытается опереться на пальчики ног.

В 6 месяцев поддерживаемый малыш переступает с одной ступни на другую, как бы пританцовывая.

В 8 месяцев ребенок способен несколько секунд простоять, если его поддерживают за руки.

В 11 месяцев ребенок пытается стоять, держась за спинку стула или стенку манежа.

В 1 год способен сделать несколько шагов, держась за руку мамы.

В 1 год 1 месяц стоит без поддержки 10-15 секунд.

В 1 год 3 месяца ребенок способен сделать 20 шагов.

В 1 год 4 месяца начинает бегать.

В 1 год 8 месяцев малыш может ударить ногой по мячу.

В 2 года 6 месяцев спускается по лестнице, не держась за перила.

На приёме у лора *Думай, думай*

Слышу — значит говорю

Самый благоприятный период для овладения языком — от 7-12 месяцев до 3,5-4 лет. Чем позже начинать это делать, тем хуже будет результат. Слуховой аппарат надо подбирать как можно раньше — сразу после установления диагноза (в идеале — до 6 месяцев).

Причин тугоухости у детей немало. Малыш плохо слышит:

* если родился раньше срока и/или весил меньше 1,5 кг при рождении;

* если сразу после рождения самостоятельно не мог вздохнуть (произошла асфиксия плода), получил во время родов внутричерепную травму;

* если во время беременности мама перенесла опасную инфекцию (краснуху, грипп, герпес, цитомегаловирус, токсоплазмоз);

* если во время беременности женщину лечили препаратами, которые оказывали негативное влияние на состояние здоровья женщины (например, некоторые антибиотики или мочегонные средства);

* если тугоухость — наследственный недуг в семье;

* при генетических отклонениях.

Слышит ли младенец, можно определить практически сразу после рождения. Родителям надо быть внимательными и понаблюдать за крохой. Если со слухом все нормально, то:

* в 2-3 недели ребенок вздрагивает от громких звуков или замирает, услышав голос;

* в 1-3 месяца поворачивает голову на голос матери, а в 4 месяца — в сторону звучащей игрушки;

* в 1,5-6 месяцев реагирует на резкие звуки криком или широким открытием глаз;

* в 2-4 месяца у малыша появляется гуление, которое к 4-5 месяцам переходит в лепет;

* в 8-10 месяцев младенец издает какие-либо новые звуки.

Если что-то настораживает в поведении ребенка, поторопитесь на прием к врачу. Внимательным надо быть и к малышам постарше, которых тоже подстерегают неприятности: слух может пострадать от болезни (менингита, энцефалита, тяжелых форм кори и свинки), частых отитов (причем воспаление среднего уха протекает порой без заметных симптомов), от лекарств, дающих осложнение на уши, черепно-мозговых травм.

Как только доктор диагностирует поражение слуха и выясняется, что ни лечение, ни операция проблему не решат (а в 90% случаев это, увы, именно так), нужно без промедления обратиться к слухопротезисту. Он подберет ребенку слуховой аппарат и настроит его в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Только тогда малыш сможет слышать, научится говорить, будет нормально развиваться и учиться в обычной школе. Но торопитесь: слуховой аппарат надо подбирать как можно раньше — сразу после установления диагноза (в идеале — до 6 месяцев). Ведь самый благоприятный период для овладения языком — от 7-12 месяцев до 3,5-4 лет. Чем позже вы это сделаете, тем хуже будет результат, тем больше потребуется усилий, чтобы малыш начал говорить. Если же с коррекцией слуха протянуть до 5 лет, научить ребенка звуковой речи будет практически невозможно.

ОДИН ИЗ ТЫСЯЧИ НОВОРОЖДЕННЫХ ПОЯВЛЯЕТСЯ НА СВЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА. И ЕСЛИ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ НЕ ПРЕДПРИНЯТЬ РЕШИТЕЛЬНЫХ МЕР, РЕБЕНОК МОЖЕТ ТАК НИКОГДА И НЕ УСЛЫШАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ РЕЧЬ, А ЗНАЧИТ, НЕ НАУЧИТСЯ ГОВОРИТЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Яичная скорлупа — подарок природы

Для чего только не используют яичную скорлупу! Ее кладут в корм курам, в качестве известковой добавки — в почву. Нужна она и человеческому организму. Яичная скорлупа — идеальный источник кальция, который усваивается организмом.

Недостаток кальция сказывается на здоровье самым губительным образом. Женщинам с нарушенным кальциевым обменом трудно рожать, у них ослабевает мускулатура матки. У детей появляется рахит и неправильный рост зубов. К этому присоединяется малокровие, подверженность простудам, аллергия. Обычные препараты — мел, хлористый кальций — наш организм усваивает очень плохо, а вот скорлупа куриных яиц, на 90% состоящая из карбоната кальция, усваивается легко и естественно. При этом она содержит все необходимые микроэлементы: фтор, медь, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов. Особенно полезна скорлупа куриных яиц детям начиная от 1 года, ведь в их организме процессы образования костной ткани требуют бесперебойного поступления кальция. Предусмотрительные женщины начинают принимать скорлупу, будучи беременными, и подмешивают ее в пищу своим детям от 1 года до 6 лет. Снадобье из куриных яиц рекомендуют принимать 2 раза в год курсами по 15-20 дней. Готовят скорлупу так. Яйца моют в теплой воде с мылом, хорошо ополаскивают. Белок и желток выливают из яйца, а скорлупу еще раз ополаскивают и на 5 минут помещают в кипящую воду. Скорлупа яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато готова к использованию. Дозировка — 1,5-3 г в зависимости от возраста. Растирать скорлупу в порошок лучше в ступке и принимать в дозе на кончике ножа во время завтрака — с творогом или кашей.

У детей диатез аллергического происхождения вылечить сложно. Но эту проблему можно смягчить, воспользовавшись простым рецептом. Свежее яйцо отварите вкрутую, снимите скорлупу, тщательно удалите выстилающую ее пленку. Скорлупу подсушите в течение 2-3 часов (не на жару и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой ступке измельчите скорлупу в пудру, но не в мелкий порошок. Ребенку от 6 месяцев до 1 года давайте пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет — в 2 раза больше. В 5-7 лет — уже половину измельченной скорлупы. В порошок перед тем, как давать ребенку, выдавите несколько капель лимонного сока. Повторяйте ежедневно от одного до нескольких месяцев. Метод абсолютно безвреден.

ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ. СКОРЛУПУ КУРИНОГО ЯЙЦА ПОДЖАРЬТЕ ДО ЖЕЛТОВАТОГО ЦВЕТА И ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК. ПРИНИМАЙТЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ.

Без яиц не обойтись

Куриные яйца можно использовать при лечении многих болезней.

* **При гастрите** за 30 минут до завтрака съешьте взбитый белок 2 яиц.
* **При усталости** поможет сырой взбитый желток, смешанный с почти горячим молоком. Добавьте в смесь немного сахара и медленно пейте. Можно пить 2-3 раза в день.
* **При головной боли и высокой температуре** помогает желток, намазанный на салфетку. Приложите ее на лоб как компресс.
* **При герпесе, ожоге** больное место полезно смазывать взбитым яичным белком или яйцом.
* **При невралгии** разрежьте пополам сваренное вкрутую яйцо и приложите на то место, где сильнее всего ощущается боль. Яйцо будет остывать, а боль уходить.
* **При гайморите** сварите вкрутую яйцо и приложите его к носу до полного остывания. Поможет оно и при насморке.

Когда есть сыр

Ученые утверждают, что польза сыра для организма человека зависит от времени суток. Сыр для нас «золото» до 9-10 часов утра — в это время он усваивается наиболее полно. Ценность его падает с 10 до 12 часов — это уже «серебро», а с 12 до 16 часов — и вовсе «бронза». Так что перед тем как выйти из дома на работу, не забудьте съесть хотя бы один кусочек сыра. Выбирайте не плавленый сыр. Кстати, в сыре содержится кальция больше, чем в молоке.

Пригодится

При осиплости голоса и кашле во время простуды смешайте морковный сок с горячим кипяченым молоком и медом в пропорции 5:5:2, настаивайте 4 часа и пейте теплым по 1/4 стакана 5 раз в день независимо от приема пищи.

При мастите. Смешайте ржаную муку, сливочное масло и парное молоко. Сделайте из этого теста небольшую лепешку и прикладывайте к больному месту на всю ночь. Процедуру делайте 3 вечера подряд.

Усиленное сердцебиение на нервной почве поможет нормализовать мелко нарезанный лимон, смешанный с медом. Съешьте эту смесь — и сердце успокоится.

Мозоли быстро проходят, если прикладывать к ним разваренный в молоке чернослив.

Болит спина? Приготовьте смесь из 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана мелко натертой редьки, 2 ст. ложек соли и разотритесь.

Кашель не проходит? Ежедневно держите во рту кашицу редьки или хрена 1-2 минуты в течение 8-10 дней.

От 33 болезней — *Рекомендуем*

Сладкая пилюля

Согласно исследованиям российских ученых виноград активизирует обмен веществ, усиливает выделительную способность почек, быстро выводит из организма токсины, усиливает моторику кишечника, нормализует секреторную функцию желудка, улучшает аппетит. Виноград очень полезен при туберкулезе. Его ягоды обладают мочегонным, мягким слабительным и потогонным действием. Виноград рекомендуют при анемии, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхиальной астме, нарушении обмена веществ, геморрое, заболеваниях печени и почек, при нервном истощении, бессоннице, спастических и атонических запорах. К тому же виноград, особенно мускатных сортов, борется с кишечной палочкой и холерным вибрионом.

Виноград особенно полезен для детей. Дети, которые лакомятся виноградом, хорошо растут, становятся уравновешенными, менее раздражительными. Если ежедневно съедать около 1 кг винограда, масса тела у детей за месяц увеличивается на 1,5-4 кг.

Очень полезен и питателен сок винограда. По калорийности 1 л такого сока не уступает 1,5 кг яблок или персиков, 650 г говядины или 1 кг рыбы. А энергия, которую получает человек из 1 кг винограда, составляет 700-850 ккал. Получается, что 4 кг свежего винограда может обеспечить вас таким запасом энергии, что вам хватит ее на весь день. Сок неспелых ягод — прекрасное жаропонижающее средство.

Кстати, в сушеном винограде — кишмише, коринке и изюме — содержится до 73% сахаров и много солей калия.

В лечении используются также молодые побеги, семена и выжимки винограда, а в виноградных косточках обнаружено вещество, обладающее способностью препятствовать старению.

В лечении используются также молодые побеги, семена и выжимки винограда, а в виноградных косточках обнаружено вещество, обладающее способностью препятствовать старению и возникновению онкологических заболеваний. Они укрепляют стенки сосудов и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Масло виноградных косточек — рекордсмен по содержанию витамина Е, хорошо восстанавливает, увлажняет и витаминизирует увядающую кожу, разглаживает морщины. Его рекомендуется втирать в кожу головы при ломких, тусклых волосах. Хорошо подходит в качестве бальзама для губ.

Настои и отвары листьев винограда издавна использовали для полоскания горла при ангине и для приготовления компрессов и ванн при кожных болезнях. Свежие виноградные листья хорошо заживляют раны. Листья винограда богаты аскорбиновой кислотой, поэтому их добавляют к любым салатам. Среди кавказских народов одним из любимых блюд на протяжении многих веков остается долма. Ее готовят как обычные голубцы, но вместо капустных листьев мясо заворачивают в молодую виноградную листву, что делает это блюдо особенно полезным.

Но виноград категорически противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни, колите, сопровождаемом поносом, энтерите и энтероколите. Нельзя использовать виноград в качестве лекарства при остром плеврите, стоматите, гингивите, глоссите, острой стадии туберкулеза.

На все случаи жизни — *Рекомендуем*

Доктор картошка

Картофель богат калием, а также фосфором, кальцием, железом, магнием, йодом; содержит витамины С, B_1, B_2, B_6, PP, фолиевую кислоту и провитамин А.

Самое ценное свойство картофеля — наличие в нем витамина С: в 200 г картофеля в мундире содержится почти суточная норма этого витамина. Однако содержание этого витамина в картофеле со временем снижается. Так, в недавно выкопанном картофеле содержится около 40 мг% витамина С, а к весне не остается не более трети.

* При заболеваниях верхних дыхательных путей отварите картофель в мундире, слегка разомните и, накрыв голову большим полотенцем, вдыхайте картофельный пар.

САМОЕ ЦЕННОЕ СВОЙСТВО КАРТОФЕЛЯ — НАЛИЧИЕ В НЕМ ВИТАМИНА С: В 200 Г КАРТОФЕЛЯ В МУНДИРЕ СОДЕРЖИТСЯ ПОЧТИ СУТОЧНАЯ НОРМА ЭТОГО ВИТАМИНА.

* При высокой температуре натрите на терке сырую картофелину с кожурой, в полученную массу добавьте 1/2 ст. ложки уксуса, перемешайте. Выложите массу в марлю и приложите ко лбу в виде компресса.
* При кашле прогрейте грудь картофелем. Для этого отварите картофель в мундире, немного разомните, положите в холщовый мешочек и приложите к груди на час. Сверху накройте полотенцем и следите за тем, чтобы не обжечься.
* При артрите позеленевший картофель вместе с кожурой натрите на терке, полученную массу положите в горячую воду и нагрейте до температуры чуть выше 38°С. Затем, не отжимая, положите в полотняный мешочек, толщина картофельного слоя должна быть 1,5-2 см. Этим мешочком оберните больное место, прикройте клеенкой и прибинтуйте. Такой компресс надо наложить на всю ночь.
* Для очищения суставов, избавления от мочекаменной болезни полезно пить отвар, где варился картофель. Ежедневно пейте отвар в течение 2 недель, на третью сделайте перерыв.
* Тертый сырой картофель прикладывайте к пораженным участкам кожи при экземе, ожогах, трофических язвах, болезненных мозолях, при острых дерматитах, развившихся после рентгеновского облучения.
* Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм, однако его рекомендуется принимать только до февраля, так как позднее в клубнях возможно излишнее накопление соланина.
* Сырой сок показан при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка, запорах, сахарном диабете, гипертонической болезни. Пьют сок по 1/3 стакана, разведя водой 1:1, за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.
* Народная медицина рекомендует пить картофельный сок при геморрое — по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.
* При метеоризме полезно ежедневно натощак выпивать по 1 стакану картофельного сока, после этого час ничего не есть и желательно 30 минут полежать. Курс лечения — 10 дней.
* При варикозном расширении вен места со вспухшими венами несколько раз в день смачивают соком свежего картофеля или накладывают повязки, смоченные в этом соке. Целесообразно такую процедуру совмещать с употреблением картофельного сока внутрь.

С. В. Агеева, диетолог

Кожные проблемы

* **Сметана с цикорием** лечит экзему: сожгите высушенную надземную часть цикория, измельчите в порошок и смешайте со сметаной в равных долях. Втирайте полученную мазь в пораженные участки кожи 2-3 раза в день.
* **Сметана со свеклой** — средство от нарывов: свежую красную свеклу натрите на терке и смешайте со сметаной до получения густой кашицы. Наложите смесь на место нарыва и закрепите повязкой. Такие процедуры повторяйте ежедневно до полного выздоровления.
* **Сливки с творогом.** Губы станут свежими и нежными после маски со сливками и творогом: смешайте 1 ст. ложку сливок с 3 ст. ложками творога, хорошо разотрите до однородного состояния и наложите на губы и кожу вокруг них. Держите маску 20 минут, затем смойте теплой водой.

Сметана

Сливки и сметана хорошо впитываются кожей, поэтому их используют для приготовления лекарств от кожных заболеваний.

На приёме у врача-диетолога

Если удалён желчный пузырь

Маме 72 года. Как многие мусульмане, во время поста Уразы она постится. Это значит, что можно принимать пищу в 5 часов утра и 9 часов вечера. В промежутке между приемами пищи мусульмане не едят. Но маме недавно удалили желчный пузырь. Не вредно ли соблюдать такой пост? И что произойдет, если она будет поститься?

С. Ахметзянов, Казань, Татарстан

ЛЮБАЯ ОПЕРАЦИЯ — СТРЕСС

Эта одна из самых распространенных. Задача прооперированного больного на ближайшие 1,5-2 года — помочь желчным протокам взять на себя функции удаленного желчного пузыря. Весь этот период требуются обязательное соблюдение диеты, режима питания, лекарственное лечение и лечебная гимнастика.

ЧТО МОЖНО СЕГОДНЯ?

Сегодня начинается в первый послеоперационный день и заканчивается выпиской из стационара, независимо от вида операции: эндоскопической или полостной. В это время идет заживление швов, а кишечник ослаблен и совсем не готов работать с полной нагрузкой. Поэтому диета должна быть строжайшей. Можно только пить: некрепкий чай, сок из некислых фруктов, наполовину разбавленный водой, минеральную воду типа боржоми без газа — по 1/2 стакана 4-6 раз в день.

На второй день разрешается слизистый суп, протертая рисовая или овсяная каша, кисель. С третьего дня можно добавлять нежирный творог, отварные мясо, рыбу, курицу в виде паровых котлет, сухари из белого хлеба — всего понемногу. И так — до выписки.

ЧТО РАЗРЕШАЕТСЯ ЗАВТРА?

Завтра наступает, когда вы переступаете порог дома, и продолжается 1,5-2 месяца. Диета щадящая: можно минимально нагружать не только желчевыводящие пути, но и поджелудочную железу, желудок, двенадцатиперстную кишку. Они, как правило, тоже страдают при болезни желчного пузыря.

Запрещается есть все, что содержит тугоплавкие жиры — свиное сало, жирную свинину и баранину, гуся, утку. Исключите из меню наваристые бульоны, жареные мясные, рыбные и овощные блюда, копчености, консервы, соленую и копченую рыбу, кетовую и зернистую икру, маринады, в том числе маринованные и соленые грибы, щавель, шпинат, лук, чеснок, острые приправы, свежие овощи и фрукты, поскольку они обладают сильным сокогонным действием. Придется отказаться от ржаного хлеба (можно есть только белый вчерашней выпечки или подсушенный), а также от жареных изделий из теста: блинов, пирожков, чебуреков, беляшей. Забудьте о тортах, пирожных с кремом, взбитых сливках. Мясные, рыбные и овощные блюда должны быть не только отварными или приготовленными на пару, но и измельченными, лучше протертыми. Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Тепленькое — как раз то, что нужно. О мороженом и напитках со льдом можно лишь вспоминать, так как холод рефлекторно вызывает спазм желчных путей и приступ боли. По этой же причине надо отказаться в жару от окрошки из холодильника. Редкая и обильная еда также способна спровоцировать спазм желчных путей, есть надо не реже 6-7 раз в день (последний раз не позже чем за 2 часа до сна). Пить рекомендуется не более 1,5 л жидкости, чтобы не увеличивать количество выделяемой желчи.

ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТОГО ТРАГЕДИЮ НЕ СТОИТ

Такие гастрономические ограничения не прибавляют радости, но и делать из этого трагедию не следует. Обилие продуктов плюс немного фантазии — и на столе появится множество вкусных и полезных блюд. Это разнообразные вегетарианские супы — овощные, крупяные, молочные; блюда из мяса, рыбы, птицы в виде паровых котлет, рулетов, суфле; творог и блюда из него, неострые сыры и кисломолочные продукты; отварные или в виде пюре овощи — морковь, капуста, свекла, кабачки, тыква, кукуруза; фрукты и ягоды в виде компотов, киселей, муссов; всевозможные каши, запеканки, блюда из макаронных изделий. Этой диеты №5 надо придерживаться на протяжении последующих 2 лет, правда, не так строго — есть уже не 6-7 раз, а 5-6 раз в день, пить до 2 л жидкости в день. Все другие гастрономические послабления лучше делать с разрешения врача.

ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Тем, у кого избыточный вес, советуем сократить калорийность питания, ограничивая или отказавшись от мучных, макаронных изделий, сладостей, сахара. Полезно раз в неделю устраивать разгрузочный день: яблочный, мясной или кефирный. Перенесшим операцию рекомендуется рисово-компотный день: выпейте в 5 приемов 1,5 л компота из сухофруктов, а на завтрак, обед и ужин съешьте по 3-4 ст. ложки рисовой каши с сухофруктами из компота. И компот, и кашу варите без сахара.

Удаление желчного пузыря не избавляет от желчно-каменной болезни. Если нарушать диету, холестериновые камни могут образовываться в желчных протоках, с каждым днем приближая вас к повторной операции.

Не забывайте о витаминах, в первую очередь об аскорбиновой кислоте: ее надо принимать по 1 таблетке 3 раза в день. Можно пить настой шиповника, он богат витамином С и к тому же обладает желчегонным действием. Измельчите ягоды, залейте кипятком (из расчета 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка) и настаивайте в термосе 8-10 часов. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Для тех, у кого желчный пузырь удален по поводу желчно-каменной болезни, продукты, богатые холестерином, придется ограничивать всегда: удаление желчного пузыря не избавляет от желчно-каменной болезни. Если нарушать диету, холестериновые камни могут образовываться в желчных протоках, с каждым днем приближая вас к повторной операции.

Послеоперационный период протекает спокойно, без осложнений, если желчный пузырь удалили, когда не было обострения холецистита или на ранних стадиях желчно-каменной болезни, пока в патологический процесс не были вовлечены другие близлежащие органы: поджелудочная железа, печень, желудок, двенадцатиперстная кишка.

Статистика показывает: если вопреки советам врачей с операцией затягивают, у 20% пациентов возникают сопутствующие заболевания — панкреатит, гепатит, язвенная болезнь. После удаления желчного пузыря течение их обостряется, появляются неприятные ощущения в правом подреберье, под ложечкой, тошнота, отрыжка, горечь во рту, могут быть неустойчивый стул, вздутие живота. Иными словами, развивается очень неприятный так называемый постхолецистэктомический синдром.

В этом случае одной диетой не обойтись, нужно открыть «второй фронт» и начинать лечиться. Какое назначить лекарство, в каждом конкретном случае решает врач. Одним потребуются препараты, нормализующие функцию сфинктеров желчных протоков и двенадцатиперстной кишки: «Церукал», «Мотилиум» (по 1 таблетке 2-3 раза в день). Другим — ферментные препараты, способствующие лучшему перевариванию и усвоению пищи, уменьшающие вздутие живота: «Фестал», «Дигестал», «Креон» (по 1-2 таблетки или драже во время еды 3-4 раза в день). Врач может назначить средство для уменьшения застоя желчи в желчных протоках: «Фламин», «Холагогум» по 1-2 таблетки или капсулы за 30 минут до еды 3 раза в день.

Для улучшения функции печени обычно назначают «Эссенциале-форте» (по 2 капсулы 3 раза в день). Если врач посчитает нужным, он порекомендует слепые тюбажи с минеральной водой и объяснит, как их проводить.

Н. М. Михась, диетолог, врач высшей категории

Проверено на себе

От изжоги — хлебный настой

Раньше все время мучился изжогой. Стоит поесть чего-нибудь острого или пообедать в столовой — и пожалуйста, в животе революция. Но теперь изжога для меня не проблема. От нее прекрасно избавляет хлебный настой. Кусочек белого хлеба обжарьте в небольшом количестве сливочного масла, остудите и дайте настояться полчаса в стакане кипяченой воды. Этот настой нужно принимать по 3-4 раза в день.

Н. Харитонов, Саратов

...и жировики пропали!

У мужа на тыльной стороне ладони образовались два жировика. В поликлинике предложили вырезать их и даже назначили день операции, но она не понадобилась. Приятель мужа научил, как избавиться от жировиков. Нужно накладывать на них пленку из свежих яиц, выстилающую внутренние стенки скорлупы. В день, бывало, муж раза три менял высохшие пленки на свежие. И жировики пропали!

Елена Конышева, Киров

Замучили подростковые угри...

В 12 лет у меня начались проблемы с кожей лица: замучили подростковые прыщи. Мама подсказала простой рецепт. Надо смочить в воде мякиш черствого черного хлеба, сделать лепешку и приложить к проблемному месту. Через 15 минут снять и ополоснуть лицо прохладной водой. Делать так месяц. За это время кожа у меня действительно очистилась.

София Акбулатова, Удмуртия

Не навреди

Аллергены на тарелке

* При запекании, тушении, варке овощей и фруктов их аллергенность значительно снижается. Например, вареная или тушеная морковь реже вызывает аллергию, чем сырая. Нередко причиной аллергических реакций служит кожица плодов — попробуйте ее срезать.

* При аллергии на куриные яйца запрещено есть сдобные булочки, всевозможные запеканки, салаты, заправленные майонезом, кремы, соусы, кондитерские изделия, включающие в себя яйца или яичный порошок. При непереносимости молока вычеркивайте из своего меню не только само молоко, но и сливочное масло, сметану, сыры, молочные соусы и приправы, коктейли на молочной основе, мороженое, белый и черный шоколад, а также печенье, пироги и торты, испеченные на молоке.

* Наиболее аллергенны жирные и жареные мясные блюда, а также мясо птицы, свинина и баранина.

* Вам нужно сварить бульон для диетического первого блюда? Кладите мясо в холодную воду — в нее перейдет большая часть белков, вызывающих аллергию. Слейте первый бульон после закипания.

* У вас аллергия на яйца? Вам будет полезно знать, что она нередко сочетается с непереносимостью куриного мяса.

Кое-что новенькое

БАНАНЫ — ТЯЖЁЛАЯ ПИЩА

Российские диетологи считают, что нельзя ежедневно есть бананы. Это тяжелая пища. Бананы медленно перевариваются, от них скапливаются газы в кишечнике и затрудняется отток желчи. Кроме того, бананы увеличивают густоту крови, поэтому противопоказаны при тромбофлебите, варикозном расширении вен, после инфаркта или инсульта. Бананы и банановый сок не стоит употреблять при повышенной кислотности желудочного сока. Медики также не рекомендуют есть плоды натощак и запивать их водой.

КИСЛЫЕ ЯБЛОКИ ПОЛЕЗНЫ НЕ ВСЕМ

При язве желудка исключите кислые сорта яблок, пользу принесут сладкие яблоки, лучше даже печеные. А при гастрите с пониженной кислотностью лучше всего есть кислые сорта, например антоновку. Также стоит умерить употребление этого фрукта при воспалительных процессах в поджелудочной железе.

Масло для ума

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПЕРВОГО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА МОЖЕТ ОБЛЕГЧАТЬ БОЛЬ. ЭТО ПРИРОДНОЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО.

Происходит это благодаря особому веществу, которое содержится в оливковом продукте. По своему действию на организм оно сходно с известным препаратом ибупрофеном, который применяют при артрите, невралгии и зубной боли, а также для борьбы с мигренью и снижения высокой температуры. Конечно, не стоит рассчитывать, что после ложки масла боль снимет как рукой. Одной дозе ибупрофена соответствует пол-литра оливкового масла, тем не менее нерафинированное масло очень полезно включать в ежедневный рацион.

Оливковое масло защищает нас от болезни Альцгеймера. Регулярный прием 1-2 ложек оливкового масла первого отжима позволяет даже в старости сохранить ясность ума. Оно защищает от рака груди благодаря тому, что в этом масле содержится огромное количество олеиновой кислоты. Она на 46% снижает риск возникновения опухоли. А если она, к несчастью, уже появилась, останавливает ее рост и усиливает действие лекарств. Оливковое масло нейтрализует плохой холестерин.

Оливковое масло холодного отжима советуют для профилактики гипертонии, инсультов, инфарктов и их лечения, но здесь важно не переусердствовать. Оливковое масло — очень полезный продукт, но как любой жир, оно калорийно и может привести к набору веса. Людям с проблемным сердцем лишние килограммы совершенно ни к чему. Поэтому старайтесь ограничиться 40 г оливкового масла в день, это примерно 2 ст. ложки. Лучше всего заправлять им салат из свежих овощей. В них содержится много клетчатки, которая также понижает уровень холестерина.

Кавказская кухня

Готовим долму

ЭТОТ РЕЦЕПТ ХОРОШ ТЕМ, ЧТО ДАЖЕ ИЗ СОЛЕНЫХ ЛИСТЬЕВ, А ОНИ ГРУБЕЕ СВЕЖИХ, ДОЛМА ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ ВКУСНОЙ.

Возьмите по 1 кг соленых виноградных листьев и говядины, 0,5 кг риса, 250 г сливочного масла, 3 дольки чеснока, 2 луковицы, 1 яйцо, 1/2 стакана бульона или воды, по 1 ст. ложке кумина и хмели-сунели, 1/2 чайн. ложки орегано, по пучку петрушки и укропа, черный перец, соль.

Соус: 200 г кислого йогурта (можно заменить сметаной), 10 крупных зубков чеснока, 2-3 веточки базилика, по 1 пучку петрушки и укропа, 1/2 чайн. ложки соли.

Понадобятся большая кастрюля, решетка для варки на пару и тарелка диаметром чуть меньше кастрюли. Если нет решетки, возьмите 2 тарелки.

Листья винограда промойте, сложите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, проварив 1-2 минуты, слейте кипяток, промойте холодной водой и откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла.

Рис хорошо промойте и залейте водой. Говядину прокрутите через мясорубку, натрите на мелкой терке чеснок и лук, зелень нарежьте помельче, все хорошо перемешайте. Яйцо, бульон или воду, перец, орегано и соль тщательно перемешайте венчиком до однородной массы и вылейте в фарш, перемешайте и натрите на крупной терке туда же сливочное масло. Из риса слейте воду и выложите его в фарш. Все очень тщательно вымесите. На дно кастрюли, в которой будете готовить долму, насыпьте кумин, поставьте решетку (или тарелку), налейте воды так, чтобы она не заливала решетку (тарелку), и уложите слой виноградных листьев. На разделочную доску уложите расправленный лист (стебельки удалите) тыльной стороной вверх. На уголок положите фарш и заверните несколько раз в виноградный лист шарик. Уложите в кастрюлю слоями, плотно прижимая шарики один к другому. Каждый слой слегка присыпайте щепоткой хмели-сунели. По окончании скручивания и укладки долмы укройте ее слоем листьев и, закрыв сверху тарелкой, подлейте воды (стакан, не больше). Поставьте кастрюлю на плиту и доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите мощность огня до минимума, чтобы вода не кипела, а побулькивала. Оставьте вариться на 5 часов, воду (горячую) подливайте по мере необходимости. Готовую долму оставьте «отдыхать» в кастрюле на 1-1,5 часа.

Для соуса базилик, петрушку, укроп порубите очень мелко, чем мельче, тем вкуснее соус. Чеснок натрите на мелкой терке или раздавите прессом для чеснока. Смешайте йогурт или сметану, рубленую зелень, чеснок и соль.

Перед подачей на стол долму разогрейте. Снимите верхний слой листьев и начните выкладывать. Шарики доставать лучше вилкой, аккуратно подцепляя, чтобы листья сильно не повредить и не обжечься. Выложите долму в большую тарелку и подайте на стол, соус подается отдельно, каждый поливает долму в своей тарелке.

Бабушка Альбина, Пятигорск

Из почты «Айболита»

Тесто на блинчики я развожу в бутылке

В моей семье все просто обожают блинчики с творогом, грибами, сгущенкой, медом. Готовлю я их так. Засыпаю внутрь пластиковой бутылки 2 стакана муки, 1 ст. ложку сахара, 1 чайн. ложку соли, добавляю 3 яйца, 0,5 л молока, 4 ст. ложки растительного масла. Все хорошо встряхиваю — и можно жарить. Очень удобно: не нужно мыть блендер или миску с венчиком, использовать черпак или ложку — наливаем на сковороду сразу из бутылки. Бутылку с разведенным тестом можно поставить в холодильник, и завтрак будет готов за 5 минут!

Екатерина Веренкова, Могилев

Слоёный пирог из лаваша

Вот такой пирог я приготовила на ужин. Взяла несколько тонких лаваша, разрезала их так, чтобы получилось 20 слоев. Подготовила тарелку с плоским дном для микроволновки. Положила на тарелку первый лаваш, намазала майонезом, второй — кетчупом и так чередовала все слои. На верхний лаваш выложила кусочки отварного мяса, бросила нарезанные колечками оливки, добавила маринованные грибочки, засыпала все это тертым сыром и поставила пирог в микроволновку до расплавления сыра. Получилось сытно, быстро и очень вкусно.

Тамара Чайхорская, Баку

Хочется солёненького?

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

8-10 крупных картофелин, 30-40 г сметаны, 1,5-2 ст. ложки растительного масла. Для фарша: 300-500 г филе сельди, 25 г сметаны, 1 луковица, 1 сырое куриное яйцо, черный молотый перец и соль по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Картофель отварите в кожуре до полуготовности, остудите и очистите. Затем срежьте верхушку, аккуратно выньте середину и пропустите ее через мясорубку вместе с селедочным филе. Добавьте туда сырое яйцо, мелко нарезанный лук, положите сметану и молотый черный перец. Все тщательно перемешайте и взбейте. Подготовленные картофелины наполните фаршем, накройте верхушками, выложите в большую сковородку, смазанную маслом, залейте сметаной и запекайте в духовке. Подавайте, украсив веточками зелени петрушки.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ

300 г слабосоленого филе сельди, по 100 г белой хлебной мякоти и мягкого сливочного масла, 2 вареных яйца, 2 луковицы, 2 зеленых яблока, 4 ст. ложки рубленой петрушки и укропа, 1/2 чайн. ложки уксуса.

Филе сельди измельчите в блендере, хлебную мякоть замочите в холодной воде с добавлением уксуса и отожмите. Мелко нарубите яйца и лук. Яблоки очистите и натрите на терке. Все соедините и добавьте сливочное масло. Из массы сформуйте цилиндрики и обваляйте их в рубленой зелени.

СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ

2 сельди, 2 картофелины, 2 свеклы, 2 яйца, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 крупное яблоко, майонез.

Сельдь очистите от кожи и костей, нарежьте кусочками вместе с молоками или икрой. Лук порубите, яблоко натрите. Картофель, яйца, свеклу, морковь отварите, остудите, затем крупно натрите. Яйца измельчите. Выложите все ингредиенты на большое блюдо слоями, промазывая майонезом. Сверху — слой вареной свеклы, смазанный майонезом.

Для тех, у кого больной желудок

МАННАЯ КАША НА ФРУКТОВОМ ОТВАРЕ

8 ст. ложек фруктового отвара, 2 ст. ложки манной крупы, 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовьте отвар на яблочных остатках: кожицу и вырезанную сердцевину залейте водой, проварите на маленьком огне 10 минут, процедите. В полученный кипящий отвар постепенно всыпьте манную крупу, непрерывно помешивая, варите до полной готовности крупы. Перед подачей на стол в кашу положите кусочек свежего сливочного масла и 1 чайн. ложку меда.

КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

1/5 часть небольшого яблока, тыквы — в 2 раза больше, 8 ст. ложек воды, 1 чайн. ложка картофельного крахмала.

Очищенные от кожицы и семян яблоки и тыкву нарежьте маленькими кусочками, залейте кипятком, проварите до полного размягчения, протрите через сито вместе с отваром и размешайте. В полученное пюре влейте воду, насыпьте сахар, все размешайте и прокипятите. Затем введите крахмал, разведенный холодной водой, и быстро доведите до кипения. Готовый кисель разлейте по стаканам, посыпьте сахаром и охладите.

Полезно знать

НЕРЕДКО В РЕЦЕПТАХ УКАЗЫВАЕТСЯ: «ПЕЧЬ ПРИ СРЕДНЕЙ ТЕМПЕРАТУРЕ». А КАКАЯ ОНА И КАК ЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ? В ДУХОВКЕ ПРИ ВЫПЕЧКЕ ТЕМПЕРАТУРНАЯ ШКАЛА РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТАК: 130-180°С — УМЕРЕННАЯ, 180-220°С — СРЕДНЯЯ, 220-270°С — ВЫСОКАЯ. НАШИ БАБУШКИ ТОЧНО ОПРЕДЕЛЯЛИ ТЕМПЕРАТУРУ В ДУХОВКЕ НА ГЛАЗОК, БРОСАЯ В НЕЕ ЩЕПОТКУ МУКИ. ПРИ 180-200°С ОНА ЖЕЛТЕЕТ ПОСТЕПЕННО, 220-240°С — СПЕРВА ПОЖЕЛТЕЕТ, ЧЕРЕЗ 30 СЕКУНД — ПОТЕМНЕЕТ, 270-280°С — СРАЗУ ОБУГЛИВАЕТСЯ.

Секреты вкусной выпечки

* Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если смазать их растительным маслом.
* Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 картофелины на 1 кг муки).
* Чтобы тесто было пышным, в него добавляют растертые со щепоткой соли яичные желтки.
* Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем — тесто не разорвется.
* Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

На каждый день *Рекомендуем*

Овощи на столе

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГУЛЯШ С ОВОЩАМИ

1 кг картофеля, 4 стручка сладкого перца, 3-4 красные луковицы, по 2 ст. ложки растительного масла и острого томатного соуса, зелень петрушки и зеленый лук, соль, молотый черный и красный перец.

Овощи очистите, вымойте. Картофель и перец порежьте кубиками, лук полукольцами. Разогрейте масло в сотейнике, выложите овощи и тушите под крышкой 5 минут, затем влейте 2 стакана горячей воды и тушите еще 10 минут. Добавьте перец, соль, томатный соус и нарезанную зелень и тушите еще 10-15 минут.

БЛЮДО ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

400 г сельдерея, 0,5 кг нарезанных яблок, 5-6 картофелин, 4 яйца или омлет из них, 2 луковицы, по 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла и сметаны, 1 ст. ложка муки, пряные травы (мелисса, розмарин), зелень петрушки.

Нарезанные кубиками сельдерей и картофель отварите в небольшом количестве подсоленной воды почти до готовности, добавьте яблоки и пряные травы, доведите до кипения. Рубленый лук обжарьте в сливочном масле до прозрачности, муку — до золотистого цвета, соедините с овощами и тушите все вместе 5-6 минут. Подавайте к столу со сметаной, сверху положите четвертинки сваренных вкрутую яиц или омлет.

ОВОЩНАЯ ИКРА

По 250 г моркови, репы и картофеля, 2 ст. ложки порубленного свежего укропа, 1 ст. ложка горчицы, небольшой огурец.

Очистите морковь, репу и картофель и порежьте овощи крупными дольками. Варите овощи на пару примерно 20 минут, проверяя готовность по картофелю. Растолките готовые овощи до пюреобразного состояния. Добавьте горчицу, укроп и хорошо все перемешайте. Очистите и нарежьте на мелкие кубики огурец, добавьте в овощное пюре.

РЕПА И МОРКОВЬ ПОЛЕЗНЫ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ, САХАРНОМ ДИАБЕТЕ; ОНИ СПОСОБСТВУЮТ РАСТВОРЕНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ, БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЮТ НА СУСТАВЫ — КАШИЦУ ИЗ ВАРЕНЫХ КОРНЕПЛОДОВ ПРИКЛАДЫВАЮТ К ВОСПАЛЕННЫМ СУСТАВАМ.

Обедаем дома

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

300 г говядины, 1 луковица, 2 стакана воды, 1/2 стакана свежего или консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Мясо вымойте, обсушите на салфетке и нарежьте кубиками. Нарезанную мелкими кубиками луковицу обжарьте в половине количества масла, переложите в кастрюлю. Мясо обжарьте в остальной части масла, добавьте в кастрюлю, залейте водой, тушите на слабом огне под крышкой. Посолите, всыпьте зеленый горошек и тушите, пока мясо не станет мягким. Зелень нарежьте и всыпьте в готовое мясо.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

500 г творога, 300 г макарон, 100 г сахара, по 50 г сливочного масла и молотых сухарей, 3 яйца, 2 зеленых яблока, щепотка корицы.

Сварите макароны, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите. Отделите белки от желтков, разотрите творог с желтками, сахаром и корицей. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте на маленькие кусочки и добавьте к творогу. Белки взбейте в крутую пену и аккуратно подмешайте к творожной массе. Добавьте макароны и еще раз осторожно перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекайте в разогретой до 180°С духовке 40-45 минут. Готовность запеканки можно проверить, воткнув в середину зубочистку. Когда вы ее вынете, зубочистка должна остаться сухой. Запеканку подавайте со сметаной или йогуртом. Можно за 10 минут до готовности выложить на запеканку взбитые белки.

ПРЯНАЯ МОРКОВЬ

0,5 кг моркови, 1 луковица, 1 стручок острого перца, по 2,5 ст. ложки сахара и растительного масла, 1/2 ст. ложки соли, 5 чайн. ложек 9%-ного уксуса.

Морковь натрите на терке для моркови по-корейски. Измельченные лук и перец залейте маслом, немного потушите. Всыпьте сахар, соль, добавьте уксус, перемешайте. Горячим маринадом залейте морковь в глубокой посуде, еще раз перемешайте, накройте тарелкой, положите гнет. Через 4 часа морковь готова.

Рыбные блюда

КАРП В ТОМАТЕ

400 г филе карпа, 300 г мелко нарезанных помидоров, 150 г корня сельдерея, 250 мл рыбного бульона, 150 мл 30%-ной сметаны, 2 красных болгарских перца, 1 луковица, по 2 ст. ложки сливочного масла и рубленой зелени, 1 чайн. ложка красного перца, соль.

Нарежьте болгарский перец, лук и сельдерей, обжаривайте в сливочном масле 5 минут, добавьте рыбный бульон, помидоры, сметану, красный перец и соль и томите на слабом огне 10 минут. Филе карпа нарежьте кусочками, посолите, поперчите по вкусу, добавьте в кастрюлю и тушите еще 7 минут. Украсьте рубленой зеленью. Подавайте на стол теплым.

КАРП «ЛЬЯНЫЙ»

1 кг карпа, 1,5 стакана пива, 1 стакан 3%-ного уксуса, 2 кусочка белого хлеба, 2 ст. ложки изюма, 1,5 ст. ложки сливочного масла, цедра лимона, соль, перец — по вкусу.

Нарежьте рыбу кусками, посолите, поперчите, залейте уксусом и выдержите на холоде 1 час. Натрите на крупной терке мякиш белого хлеба. Влейте в кастрюлю пиво, добавьте сливочное масло, вскипятите. Соедините рыбу с маринадом, посыпьте натертым белым хлебом, изюмом и мелко натертой цедрой лимона. Закрыв кастрюлю крышкой, тушите на слабом огне 40-45 минут. Подавайте готовую рыбу вместе с получившимся соусом.

Сладкие десерты

ПАСТИЛА ИЗ КЛЮКВЫ

По 1 кг клюквы и сахара, 1 стакан воды, сахарная пудра по вкусу.

Ягоды клюквы переберите, вымойте, положите в кастрюлю, залейте водой и варите на слабом огне до размягчения, затем протрите через сито. Клюквенное пюре смешайте с сахаром, уварите на слабом огне до густоты. Хорошо постудите сахарной пудрой, подсушите в духовке на противне.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДОЛЬКИ

3 апельсина, 2-3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сахара.

Очистите апельсины от кожуры и белого слоя, мякоть нарежьте на дольки толщиной 1-2 см. В посуду влейте воду, всыпьте сахар, положите апельсины, закройте крышкой, доведите до кипения и варите на слабом огне 2 минуты. Выньте дольки апельсинов, положите на тарелку. Сироп доведите до кипения, варите до загустения. Готовым сиропом полейте апельсины и остудите.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ

200 г чернослива без косточек, 100 г взбитых сливок, 3-4 киви, 2 ст. ложки очищенного миндаля.

Киви нарежьте ломтиками и выложите в вазочку. Положите немного взбитых сливок. Чернослив промойте, хорошо просушите. В середину каждого чернослива положите миндаль. Чернослив выложите сверху киви и сливок, украсьте остальными сливками.

Пригодится

Для тех, кто любит макароны

Макаронная запеканка с яйцами и помидорами

300 г мелких макарон, 4-5 помидоров (можно соленых), 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный и красный перец — по вкусу.

Макароны отварите до готовности в подсоленной воде, переложите на дуршлаг, промойте теплой водой и полейте растительным маслом. Помидоры нарежьте кружками. Яйца взбейте с солью и перцем. Сковороду смажьте маслом, выкладывайте макароны и помидоры рядами (начиная от одного края сковороды: ряд макарон, помидоры, снова макароны и помидоры, так до другого края). Залейте яйцами, поставьте в разогретую духовку на 10-15 минут.

Макароны с овощами

На 4 порции: 250 г макарон или тонкой лапши, 2 мелко нарезанных зубка чеснока, 2 маленьких кабачка цукини и 1 маленький баклажан, порезанные на маленькие кубики, 1 красный перец, очищенный от семян и мелко порезанный, тертый сыр.

Нагрейте масло в сковороде, быстро обжарьте чеснок. Добавьте перец, цукини и баклажан, обжаривайте, помешивая, на среднем огне 8-10 минут до мягкости. Приправьте солью и перцем. Доведите до кипения большую кастрюлю с подсоленной водой. Добавьте макароны и варите 2 минуты, затем слейте, оставив несколько ложек воды, в которой они варились. Верните макароны в кастрюлю, добавьте овощи вместе с соком, выделившимся при жарке, и сохраненной водой, в которой варились макароны. Перемешайте. Подавайте, посыпав каждую порцию тертым сыром и черным перцем.

Соус к макаронам

200 г плавленого сыра, 1 стакан овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 1 цукини, 1 зубок чеснока, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца (можно взять готовую замороженную смесь), 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, 1/2 пучка базилика, соль.

Лук и чеснок мелко порубите. Морковь нарежьте кубиками, цукини — ломтиками, сладкий перец — кубиками. Потушите на растительном масле лук и чеснок. Добавьте кубики овощей и слегка посолите. Тушите до готовности. Влейте бульон, добавьте плавленый сыр и разогрейте. Посолите, поперчите, сверху посыпьте рубленым базиликом.

На закуску

● **Праздничный салат.** Смешайте 200 г очищенных отварных креветок, по 100 г кукурузы, листовой китайской капусты, нарезанных кубиками свежих огурцов и ананасов. Добавьте 2 мелко нарезанных яйца и 5-7 веточек зелени укропа, можно посолить по вкусу и заправить легким майонезом.

● **Салат капустный с яблоками.** 300 г свежей белокочанной капусты, 2 яблока, 1-2 чайн. ложки сахара, 2-3 ст. ложки сметаны. Капусту мелко нашинкуйте, посыпьте сахаром, хорошо разотрите руками и оставьте на 40 минут. Яблоки почистите, натрите на терке, соедините с капустой, выложите в тарелку, полейте сметаной.

● **Салат из огурцов.** 2-3 свежих огурца, 2-3 яйца, 2-3 ст. ложки сметаны, зеленый лук, молотый черный перец, зелень, соль. Яйца отварите, очистите, нарежьте кубиками. Огурцы очистите, нарежьте и соедините с яйцом. Посолите, поперчите, добавьте сметану, мелко нарезанную зелень, зеленый лук и перемешайте.

Посытнее

Кролик в сметане

1 кг мяса кролика, 100 г шпика, 1/2 стакана сметаны, по 2 ст. ложки муки и сливочного масла, зелень петрушки, соль и молотый перец — по вкусу.

Кусочки кролика обмойте, обсушите, посолите и поперчите. Растопите в глубоком сотейнике мелко нарезанный шпик, выложите мясо и жарьте на сильном огне. Снимите посуду с огня, влейте 3 стакана горячей воды и тушите почти до готовности. На сухой сковороде обжарьте муку, добавьте сметану, тщательно размешайте, варите 3 минуты, влейте 1 стакан бульона, вновь размешайте и поварите еще 5-7 минут. Снимите с огня, процедите, вылейте соус в сотейник к мясу и варите до готовности мяса. Зелень мелко нарежьте, всыпьте в сотейник, подержите на огне еще 1-2 минуты, затем снимите с огня.

ЕСЛИ ВМЕСТО УКРОПА ВЗЯТЬ 2 ЗУБКА ЧЕСНОКА, РАСТЕРТЫХ В КАШИЦУ, ТО ПОЛУЧИВШИЙСЯ ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС СТАНЕТ ОТЛИЧНОЙ ПРИПРАВОЙ К НЕЖИРНОМУ МЯСУ, ПТИЦЕ ИЛИ КРОЛИКУ.

Каталог–2010

О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ ВО II ПОЛУГОДИИ

Название заболевания	№ газеты/страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Анемия	**23** (16)
Гемоглобин	**24** (7)
Иммунитет	**22** (14), **23** (2, 8), **24** (10), **26** (3)
Аллергия на лекарства	**14** (7)
Аллергический ринит	**15** (5), **25** (4)
Аллергия на пыльцу растений	**15** (5)
Аллергия на косметику	**15** (5)
Аллергия на солнце	**16** (2), **22** (8)
Пищевая аллергия	**15** (5)
Солнечный удар	**15** (2)
Высокая температура	**24** (10), **26** (12)
Пониженная температура	**26** (2)
Для восстановления сил после болезни	**23** (16)
Воспаление лимфоузлов	**15** (5), **25** (6)
Лимфаденопатия	**15** (5)
Лимфостаз	**17** (13)
Лимфома	**25** (5)
Тромбоцитопеническая пурпура	**22** (13)
Сезонная хандра	**24** (2)
Сильное потоотделение во сне	**14** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для разжижения крови — смесь порошков корицы, имбиря и гвоздики	**19** (4)
Домашний антигриппин	**23** (3)
Для укрепления иммунитета — красный перец с медом	**14** (14)
Для укрепления иммунитета — смесь свекольного сока с листьями петрушки	**19** (14)
Упал гемоглобин — ешьте петрушку	**22** (2)
При аллергии стирайте белье хозяйственным мылом	**26** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Аритмия	**18** (3)
Брадикардия	**18** (3)
Тахикардия	**18** (3)
Синусовая тахикардия	**15** (5)
Аспирин и болезни	**25** (2)
Полезная смесь при заболеваниях сердца	**22** (14)
Сотрясение сердца	**19** (2)
Сердечный приступ	**14** (3)
Фиброз митрального клапана	**15** (5)
Инфаркт миокарда	**15** (5)
Инфаркт и курение	**24** (5)
За месяц до инфаркта	**15** (3)
Завтрак — защита от инфаркта	**23** (16)
Экстрасистолия	**18** (3)
Синдром слабости синусового узла (скачкообразный пульс)	**15** (5)
Укрепление сердечной мышцы	**23** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
После инфаркта — морковный сок с растительным маслом	**14** (7)
При аритмии — настой листьев топинамбура	**15** (3)

Название заболевания	№ газеты/страницы
При стенокардии — пшеная каша	**22** (3)
При стенокардии — масло пихты	**23** (8)
От сердцебиения на нервной почве — смесь лимона с медом и абрикосовыми косточками	**19** (4)
При болях в сердце — настой коры вербы	**18** (3)
При болях в сердце — настой смеси цветков ромашки, плодов фенхеля и тмина	**15** (3)
Для укрепления сердца — кедровый бальзам	**17** (6)
Для сердца полезен укроп	**23** (6)
Кислородный коктейль	**23** (7)
Холестерин — наш друг и враг	**26** (5)
От плохого холестерина виноград	**23** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Какие нагрузки полезны для сосудов	**24** (5)
Атеросклероз	**21** (4), **23** (16), **25** (5)
Высокий холестерин	**15** (3), **23** (6)
Гипертония	**16** (5), **19** (4), **20** (2), **22** (14), **23** (7, 20), **24** (4), **26** (12)
Гипертонию спровоцировал климакс	**23** (12)
Гипертония и роды	**23** (12)
Гипертонический криз	**17** (4)
Питание при гипертонии	**18** (14)
Гипотония	**21** (5), **22** (3)
Инсульт	**14** (7)
Как распознать инсульт	**17** (6)
Как справиться с последствиями первого инсульта	**14** (7)
Ишемический инсульт	**15** (5), **23** (20), **25** (6)
Восстановление после инсульта	**17** (13)
Инфаркт кишечника	**16** (5)
Вегетативный криз	**16** (4)
Вегетососудистая дистония	**19** (4)
Поставили стент. Как жить дальше?	**15** (3)
Сосуды и погода	**23** (2)
В сосудах появились бляшки	**20** (3)
Синяки на теле	**23** (7)
Тромбофлебит	**21** (4)
Варикозное расширение вен	**14** (6), **16** (6), **20** (3), **21** (4), **23** (20), **24** (4), **25** (4), **26** (12)
Цереброваскулярная патология	**24** (5)
После флебэктомии	**16** (6)
Трофические язвы	**14** (6), **15** (2)
Отеки ног	**14** (6)
Купероз	**14** (20)
Кому противопоказана магнитотерапия	**23** (7)
Эндартериит	**21** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Как измерить давление без тонометра	**25** (3)

Название заболевания	№ газеты/страницы
От атеросклероза — семечки подсолнечника	**16** (4)
От холестериновых бляшек — сок чеснока с водкой	**15** (3)
При гипертонии — настой травы бессмертника, зверобоя, березовых почек	**22** (4)
При гипертонии — настой крыжовника	**15** (14)
При гипертонии — сок лимона	**16** (5)
При гипертонии — настой калины с шиповником	**19** (6)
При гипертонии — смесь свекольного сока с клюквенным	**19** (14)
При высоком давлении — смесь молока с дрожжами	**17** (14)
При высоком давлении — свекольный настой	**14** (6)
При высоком давлении — сахар с соком апельсина	**15** (2)
При высоком давлении — семечки подсолнуха	**21** (14)
При гидроцефалии — пиявки	**23** (11)
Усилить циркуляцию крови поможет упражнение для капилляров	**24** (19)
К шишке приложи картофель	**22** (4)
Ноги в сосудистых узлах — помогут пиявки	**22** (13)
При тромбозе вен — гепариновая мазь	**23** (11)
При варикозном расширении вен хорошо плавать	**23** (11)
При варикозном расширении вен — настой из пряной гвоздики	**15** (3)
При варикозном расширении вен — компресс из полыни с молоком	**18** (4)
При варикозном расширении вен — примочки из настоя шишек хмеля	**18** (6)
При варикозном расширении вен	**26** (7)
Контрастный душ не для больных вен	**26** (7)
При варикозном расширении вен — конский каштан	**23** (7)
При тромбофлебите — настойка каланхоэ	**16** (6)
От трофической язвы — индийский лук и календула	**17** (6)
От трофической язвы — смесь из семи мазей	**18** (6)
От трофической язвы — смесь желатина с цинком и глицерином	**18** (6)
От трофической язвы — листья сельдерея со сливочным маслом	**16** (6)
От трофической язвы — смесь касторового масла со стрептоцидом	**16** (6)
От трофической язвы — мазь из еловой живицы с салом	**16** (6)

Название заболевания	№ газеты/страницы
От гангрены — компресс из медного купороса	**19** (4)
При геморрагическом васкулите — настои лекарственных трав	**26** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА	
Ангина	**24** (3), **25** (4), **26** (12)
Фарингит	**20** (7), **24** (3, 4)
Тонзиллит	**24** (2)
Грипп: осложнения после гриппа	**15** (4)
При полипах в носу	**23** (7)
Ринит (насморк)	**21** (2), **24** (2), **25** (3)
Масло пихты от насморка	**23** (8)
Гайморит	**26** (12)
Гайморит и море	**14** (2)
Сера в ушах	**19** (7)
Отит: после купания заболело ухо	**14** (2)
Гнойный отит	**15** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При ангине, боли в горле — отвар из лепестков розы	**14** (3)
При ангине — сок листьев алоэ	**19** (6)
При ангине — полоскания горла кефиром	**22** (2)
При ангине — калина	**22** (3)
Миндалины надо смазывать керосином	**24** (19)
От першения в горле — свекольный сок	**21** (14)
От ларинготрахеита — таблетка валидола и йод	**15** (13)
При воспалении гортани и фарингите — настой из соли с гвоздикой	**22** (2)
От насморка — капли из чайной заварки с эвкалиптом	**15** (4)
От насморка — луковый настой	**20** (14)
От насморка — масло зверобоя	**21** (2)
От насморка — капли из зеленого чая	**21** (2)
При гайморите — медовые соты	**21** (7)
При гайморите — ингаляции с молоком	**17** (4)
При гайморите — сок алоэ с медом	**15** (4)
При гайморите — отвар лаврового листа	**18** (3)
При гайморите	**25** (19)
От аденоидов — масло туи	**25** (19)
Удалили аденоиды	**26** (7)
При гнойном отите — перекись водорода с соком алоэ	**15** (4)
При отите — масло белены черной	**15** (4)
От отита — прополис с оливковым маслом	**18** (3)
От отита — луковый сок	**19** (4)
От отита — сок алоэ	**24** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Туберкулема на легком	**24** (5)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Можно ли рожать после излечения от туберкулеза легких	**24** (5)
Воспаление легких	**26** (4)
Астма	**22** (2), **23** (16)
Першение в горле	**23** (21)
Бронхит приходит осенью	**23** (7)
Бронхит, астма и ларингит	**23** (3, 20), **25** (7)
Кашель	**21** (13), **26** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От астмы — терновая настойка	**22** (3)
От бронхиальной астмы — настой посевного лука	**16** (5)
От бронхиальной астмы — смесь куркумы с молоком	**20** (14)
При бронхите — отвар отрубей	**19** (7)
При бронхите — смесь молока и козьего жира	**17** (14)
При бронхите — настой лимона	**18** (14)
При воспалении легких и бронхите — калина	**22** (3)
От кашля — сироп из чабреца	**14** (4)
От кашля — настойка из чеснока и сока калины	**20** (2)
От сильного кашля — топленое гусиное сало	**20** (2)
При упорном кашле — ингаляция с настойкой хлорофиллипта	**20** (2)
От кашля, простуды — «луковые» горчичники	**14** (8)
От кашля — груша с медом и кардамоном	**14** (14)
От воспаления легких — «огненная смесь»	**26** (4)
При каверзном туберкулезе легких — настой трав медуницы, шалфея с молоком	**16** (5)
При туберкулезе — листья алоэ со сливочным маслом	**19** (14)
При туберкулезе	**25** (19)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Болезни желудочно-кишечного тракта	**23** (18), **24** (2)
Гастрит	**24** (4), **26** (12)
Гастрит лечим специями	**22** (2)
Изжога	**14** (4), **20** (6)
При обострении гастрита — крапива	**23** (21)
Опущение желудка	**19** (7), **25** (10)
Хеликобактер разрушает желудок	**16** (3)
Хеликобактерный гастродуоденит	**23** (4)
Язва желудка, двенадцатиперстной кишки	**17** (3), **20** (6), **23** (7), **26** (12)
Прободение язвы	**20** (6)
Стеноз привратника	**20** (6)
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь	**17** (3)
Парапроктит	**21** (6)
После операции на кишечнике	**21** (6)
Полипы в кишечнике	**15** (6), **20** (6)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Кандидоз кишечника	**16** (5)
Синдром раздраженной кишки	**24** (6)
Дивертикулит	**24** (6)
Лечебное меню после резекции желудка	**25** (13)
Лечебное меню, если больной желудок	**25** (15)
Запор	**15** (6)
Геморрой	**20** (6), **21** (6), **26** (12)
Геморроидальное кровотечение	**20** (6)
Анальный зуд	**21** (6)
Анальная трещина	**17** (3), **26** (8)
Как жить с колостомой	**14** (5)
Почему пропускает калоприемник?	**14** (5)
Жидкий стул	**14** (2)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При заболеваниях желудка — калина	**22** (3)
При гастрите — сок топинамбура	**15** (2)
При гастрите — сок капусты	**25** (12)
При гастрите — смесь календулы, иван-чая и сушеницы	**18** (4)
При гастрите с повышенной кислотностью салат из зелени укропа с кинзой	**19** (7)
При повышенной кислотности желудочного сока — отвар моркови с льняным семенем	**17** (14)
От изжоги — настой корня сельдерея	**15** (7)
От метеоризма — листья подорожника и мать-и-мачехи	**15** (7)
При пищевых отравлениях — настой лавровых листьев	**19** (6)
При колите и атонии кишечника — отвар семян травы льнянки	**17** (3)
При энтероколите — настой герани болотной	**24** (7)
При колите — ольховые шишки	**24** (7)
При колите — масло шиповника и облепихи	**25** (7)
При колите — мумие	**25** (7)
При хроническом колите — отвар цветков календулы, сенны и листьев подорожника	**15** (6)
При язвенном колите — микроклизма с облепиховым маслом	**24** (7)
При обострении язвы желудка — смесь меда с грецкими орехами и сливочным маслом	**20** (14)
При язве желудка — сок подорожника	**15** (6)
При язве желудка — смесь сливочного масла с медом	**15** (14)
При язве желудка — сливочное масло с яйцом	**17** (3)
При язве желудка — яичница с травами	**18** (7)
При язве желудка — зверобой с подсолнечным маслом	**18** (7)
При язве желудка — настойка грецких орехов	**19** (7)
При язве толстого кишечника — настой хвоща полевого и пастушьей сумки	**17** (3)
Хлебный настой от изжоги	**25** (13)
От диареи — хвощ полевой и зверобой	**24** (6)
От диареи — настой хвоща полевого	**24** (6)
При поносе — настой из листьев и ягод малины	**14** (8)
При геморрое — примочки из отвара веток туи	**14** (6)
От геморроя — клизма с чесночным раствором	**15** (7)
От геморроя — клизма смеси чеснока с молоком	**18** (14)
От хронических запоров — калина	**22** (3)
От запоров — настой семян льна	**23** (7)
От запоров	**26** (7)
От запоров — настой алычи	**18** (14)
От запоров — сливовое варенье с порошком сенны	**17** (6)
От запоров — джем из инжира с алоэ	**17** (3)
От запоров — отвар чернослива с крушиной	**15** (6)
При плохо заживающих свищах в области ануса	**15** (6)
От свища после операции по поводу парапроктита — солевые ванночки	**17** (3)
От свища после операции по поводу парапроктита — клизмы с мумие	**17** (3)
От свища после операции по поводу парапроктита — свечи из медвежьего или барсучьего жира	**17** (3)
От свища после операции по поводу парапроктита — примочки с настоем календулы	**17** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	
Калькулезный холецистит	**17** (4)
После удаления желчного пузыря	**17** (3)
Удален желчный пузырь	**26** (13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При обострении панкреатита — сок картофеля с кефиром	**15** (13)
При воспалении печени — отвар кукурузных рылец	**19** (6)
При воспалении печени — тыквенный сок с настоем корней калгана	**19** (6)
При болях в правом подреберье — отвар картошки	**23** (6)
Камни в печени	**22** (14)
При заболеваниях печени, гепатите — смесь мумие с соком алоэ	**18** (7)
При заболеваниях печени — отвар травы зверобоя	**19** (3)
При заболеваниях печени — настой зерен кукурузы	**15** (14)
От цирроза печени — мед из одуванчиков	**17** (4)
От цирроза печени	**26** (7)
От асцита при циррозе печени — лечебное вино из черного винограда	**16** (13)
От асцита при циррозе печени — смесь зверобоя, шалфея и пижмы	**16** (13)
От асцита при циррозе печени — отвар овса	**16** (13)
При заболеваниях желчного пузыря — смесь муки высушенных семян дыни с молоком	**18** (7)
От песка в желчном пузыре	**18** (14)
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Травмы головы	**17** (13)
Сотрясение мозга	**17** (6)
Головная боль	**14** (3), **22** (2), **25** (4), **26** (12)
Ищем причины головной боли	**22** (4)
Разные советы при головной боли	**22** (4)
Просквозило — головы не повернуть	**22** (2)
Бессонница	**16** (4), **23** (8), **25** (4)
Депрессия	**18** (13), **19** (13)
Обморок	**14** (7), **20** (13)
Эпилепсия	**21** (7)
Болезнь Паркинсона	**14** (13), **18** (6)
Как бороться с тремором при болезни Паркинсона	**14** (13)
Истерия	**26** (5)
Миозит	**14** (7), **22** (2)
Миалгия	**21** (4)
Боль в мышцах ноги	**15** (4), **18** (4)
Неврит	**26** (3)
Невралгия	**23** (20), **26** (12)
Межреберная невралгия	**25** (6)
Ущемление седалищного нерва	**24** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При сотрясении мозга — настойка золотого уса	**17** (6)
Для улучшения памяти — маточное молочко	**17** (6)
От головной боли — чай из клевера лугового	**14** (8)
От головной боли, мигрени — бусы из чеснока	**14** (14)
При хронических головных болях — калина	**22** (3)
От головной боли — компресс из просоленной шерсти	**17** (4)
При сильных головных болях — каштановое масло	**17** (6)
От мигрени — медово-лимонный настой	**18** (14)
При эпилепсии — отвар из веток черемухи, смородины и шиповника	**14** (8)
При нервных заболеваниях, для укрепления нервной системы — кардамон с медом	**14** (14)
От миозита — настой лаврового листа	**17** (5)
От миозита — компресс на шею с хвощом и сливочным маслом	**22** (2)
При шейной невралгии — компресс из капустных листьев	**17** (5)
При миозите — компресс из горячего картофеля	**14** (7)
При атрофии мышц — настой еловых иголок с луковой шелухой	**18** (4)
Обострился радикулит? Скипидарные ванны принимайте, но осторожно	**14** (3)
При радикулите — смесь каштана с камфорным маслом	**18** (4)
При ревматизме — мазь из шишек хмеля	**18** (6)
При тяжелой форме ревматизма — настой корней брусники	**18** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	
Чего не любят почки	**24** (4)
Пиелонефрит и прочие болячки	**24** (4)
Мочекаменная болезнь	**14** (7)
Цистит	**15** (13), **17** (9), **21** (8), **22** (4), **24** (10)
Чем грозит недолеченный цистит	**22** (4)
Воспаление мочевого пузыря	**16** (13)
Мочекаменная болезнь	**26** (12)
Стеноз позвоночной артерии	**15** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Картофельная водичка от камней в почках	**25** (12)
Болят почки	**24** (6)
При воспалении мочевого пузыря — отвар овса с цветами календулы	**14** (4)
При воспалении мочевого пузыря — ванны из сосновых веточек	**20** (8)
При камнях в почках — отвар овса	**15** (7)
При камнях в почках — овсяной настой	**25** (3)
При мочекаменной болезни — настой дынных семечек	**18** (14)
От цистита спас зверобой	**23** (21)
От цистита — ванны из отвара петрушки	**15** (13)
От цистита — настой брусничных листьев	**19** (7)
От цистита — настой травы тысячелистника	**19** (7)
От цистита — прогревания красным кирпичом	**26** (8)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Летние травмы	**14** (3)
Остеохондроз	**19** (13), **20** (4), **25** (4)
Боль в груди от остеохондроза	**24** (5)
Пояснично-крестцовый остеохондроз	**21** (4)
Заболевания позвоночника	**20** (4)
Дермоидная киста спинного мозга	**26** (3)
Грыжа диска	**20** (5)
Остеопороз	**21** (4)
Боль в спине	**20** (5)
Болит спина — ищем причину	**22** (6)
Боль в пояснице	**15** (4), **19** (5), **20** (13)
Радикулит	**14** (3), **23** (4), **24** (2), **25** (4)
Осложнения после вывиха	**17** (5)
Вывих бедра	**17** (6)
Люмбаго	**14** (3)
Косточки на ногах	**25** (5)
Сводит икры ног	**23** (4)
Скользкие травмы	**23** (4)
Лечение суставов бишофитом	**17** (5)
Воспалились суставы на пальцах рук	**23** (4)
Сало на больной сустав	**25** (5)
Боли в суставах	**14** (3), **25** (4)
Болят колени: как себе помочь	**25** (5)
Боль в локтевом суставе	**23** (4)
Болит копчик	**25** (5)
Боли в стопе	**15** (4)
Боль в мышцах ноги	**15** (4)
Жжение в ногах	**26** (3)
Разгрузим спину в конце дня	**22** (6)
Восстановление хрящевой ткани суставов и позвоночника	**18** (4)
Эпикондилит: боль в локтевом суставе	**14** (3), **23** (4)
Смещение позвоночника	**23** (7)
Артрит	**17** (5), **19** (7), **21** (4), **23** (4), **26** (12)
Ревматоидный артрит	**19** (5)
Артроз	**17** (5), **18** (4), **19** (7), **21** (4), **25** (4, 5)
Деформирующий артрозоартрит	**16** (13)
Эндопротезирование	**19** (5), **20** (4)
Операция по установлению искусственного сустава	**17** (5)
Остеопороз в вопросах и ответах	**22** (6)
Как избежать ломкости костей	**22** (6)
Переломы, ушибы, растяжения, шишки	**14** (6), **15** (5)
Пяточная шпора	**21** (4), **22** (3)
Плоскостопие	**21** (4)
Отеки ног	**23** (18)
Устали ноги	**25** (4)
Излишняя гибкость тоже плохо	**25** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При остеохондрозе — настойка девясила	**16** (5)
При обострении остеохондроза — пояс из заячьей шерсти	**17** (4)
При остеохондрозе — растирка с камфорным спиртом и йодом	**18** (6)
При остеохондрозе — сосновое масло	**23** (11)
При остеохондрозе — пояс из кошачьей шерсти	**20** (4)
При артрите — отвар плодоножек черешни	**15** (5)
При артрозе — компресс из порошка мела с кефиром	**15** (5)
При артрозе — компресс из картофеля с солидолом	**14** (3)

Название заболевания	№ газеты/страницы
При коксартрозе — лавровое масло	**25** (4)
При остеоартрозе — гремучая смесь	**23** (5)
При деформирующем артрозоартрите — стельки из мокрицы	**16** (13)
При болях в суставах втирайте бальзам «Живокост»	**22** (13)
При болях в суставах поможет лопух	**25** (4)
Болит спина — свяжи корсет	**22** (18)
Болит спина — поможет корень хрена	**25** (4)
Для больных суставов — бальзам	**23** (5)
От ревматизма — соленый компресс	**23** (5)
При ревматизме — листья очитка	**23** (20)
Ушиб палец — попарь его в растворе марганца	**22** (6)
При миозите — лист ивы белой	**23** (20)
При болях в суставах после перелома — мазь из порошка меди с бараньим жиром	**15** (5)
При болях в суставах — смесь сливочного масла с одеколоном	**19** (5)
При болях в суставах — мазь из подсолнечного масла с яйцом	**20** (4)
При болях в суставах — смесь горчицы с парафином	**20** (4)
При болях в суставах — настойка листьев каланхоэ	**19** (5)
При болях в суставах — настойка каштана	**19** (5)
При болях в суставах — смесь желатина с молоком	**20** (4)
При болях в суставах — раствор желатина	**19** (5)
При болях и хрусте в суставах — мазь из мумие с медом	**18** (4)
При болях в суставах — смесь настойки прополиса с растительным маслом и медом	**18** (4)
При болях в суставах — ванны из полыни	**14** (4)
При болях в суставах — листья клена	**19** (3)
При вывихе бедра — компрессы из чеснока с алоэ и сливочным маслом	**17** (6)
При вывихах и растяжениях — компрессы с яичным желтком	**17** (14)
При, вывихах, ушибах — яичная лепешка	**15** (14)
При подагре поможет лимон с чесноком	**25** (4)
От пяточной шпоры — сок одуванчика	**15** (7)
От пяточной шпоры — глицерин с уксусом	**15** (7)
От пяточной шпоры — ванночки с молочной сывороткой	**15** (7)
От пяточной шпоры — парафиновый компресс	**15** (7)
От пяточной шпоры — компрессы с уриной	**15** (13)
От пяточной шпоры — отвар лютика	**18** (7)

Название заболевания	№ газеты/страницы
НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	
Подагра	**14** (14), **21** (3), **24** (2)
Повышенная потливость	**15** (13), **18** (13), **19** (13)
Лишний вес помогут сбросить орехи	**25** (12)
Худоба	**22** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для выведения солей из организма — отвар еловых шишек	**17** (5)
Для выведения солей из организма — смесь чеснока, хрена и лимона	**17** (5)
Для выведения солей из организма — настойка корней сабельника	**17** (5)
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
Гипотиреоз	**15** (8)
Гипертиреоз	**15** (8)
Гипергидроз	**18** (13)
Узлы на щитовидной железе	**20** (14)
Болезни щитовидной железы	**23** (16)
Мерзнут руки и ноги	**23** (2)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От узлов на щитовидной железе — смесь гречневой крупы с орехами	**20** (14)
От кисты на щитовидной железе — настой из сосновых почек, чистотела, крапивы и подорожника	**14** (7)
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	**23** (9, 20), **24** (2), **26** (12)
Какие витамины нужны диабетикам	**25** (6)
При диабете нельзя есть виноград	**26** (12)
Анализ на сахар в крови	**17** (7), **22** (14)
Зуд при диабете	**15** (8)
Причина зуда половых органов — диабет	**22** (7)
Диабет и гипертония	**18** (5)
Диабет и гипергликемия	**16** (7)
Образ жизни с диабетом	**17** (7), **19** (7)
Диабет и витамины	**18** (5)
Диабет и зубы	**18** (5)
Диабет и сосуды	**21** (4)
«Сучье вымя» при диабете	**24** (4)
Больше двигайтесь — меньше ешьте	**23** (9)
Немного сладкого при диабете	**22** (7)
Лечебное меню при диабете	**17** (7)
Лекарства, противопоказанные при диабете	**22** (7)
Черника на столе	**17** (7)
Почему немеют пальцы при диабете	**22** (7)
Рецепты домашних сладостей	**16** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для снижения сахара — настой сирени	**18** (5)
Для снижения сахара — порошок из тутовых листьев	**22** (7)
При сахарном диабете	**22** (4)
Овощи, злаки и травы помогут при диабете	**23** (9)
Несколько способов снизить уровень глюкозы	**23** (9)
От диабета — огуречный бальзам	**23** (9)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Как не допустить гангрены при диабете	**23** (9)
При гнойных ранах, порезах— смесь каланхоэ с инсулином	**18** (6)
От гангрены при диабете — настойка каланхоэ с листьями алоэ	**14** (3)
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Как не заболеть, ухаживая за онкобольным	**22** (5)
Есть тромбоз вен — ищи онкологию	**22** (5)
Рак желудка	**20** (6)
Рак молочной железы	**19** (9)
Удалили грудь — отекла рука	**22** (5)
Что такое остеома	**22** (5)
ОПУХОЛИ	
Феохромоцитома: опухоль надпочечников	**15** (2), **21** (5)
Гемангиома печени	**19** (7)
Жировик	**15** (13)
Базалиома	**21** (13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От жировика — чесночное масло	**15** (13)
От жировика — компрессы из листьев мать-и- мачехи	**18** (7)
При полипах в носу	**23** (7)
Базалиома бывает у пожилых	**24** (19)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Герпес	**15** (8, 13), **23** (3), **25** (2), **26** (12)
Масло пихты от герпеса	**23** (8)
Цитамегаловирус	**18** (8)
Токсоплазмоз	**20** (6)
Гепатит	**19** (6), **20** (13)
Лекарственный гепатит	**26** (5)
Хронический гепатит В: как жить	**22** (13)
Летняя диарея	**14** (2)
Простуда	**21** (14), **22** (2), **26** (2)
Ходить без шапки вредно	**25** (2)
От простуды — имбирь	**23** (3)
От простуды — веточки малины	**25 (7)**
От простуды — ликер из алоэ	**23** (3)
Грипп и другие болезни	**23** (3, 20)
После гриппа ухудшилось зрение	**24** (3)
Чего боится вирус гриппа	**22** (3)
Респираторный микоплазмоз	**15** (2)
Дирофиляриоз: инфицирование подкожным червем-паразитом	**15** (2)
Краснуха	**15** (7)
Ветрянка у взрослых	**15** (7)
Глисты	**24** (6)
От глистов — целебная каша	**24** (9)
Токсоплазмоз	**23** (4), **24** (6)
Хламидиоз	**15** (8), **21** (8)
Сифилис	**24** (8)
Вши на ресницах	**16** (4)
Сальмонеллез	**24** (4)
Скрытые инфекции	**16** (9), **17** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При простуде — настойка девясила	**16** (5)
При простуде — смесь коньяка с медом и малиной	**20** (14)

Название заболевания	№ газеты/страницы
При простуде — ингаляции с чесноком, луком и хреном	**21** (2)
При простуде — мед с грецкими орехами	**18** (14)
При простуде и гриппе — смесь лимона с курагой и сливочным маслом	**18** (14)
При первых признаках простуды — чесночные капли на язык	**22** (2)
При гриппе и простуде — полезное масло из меда и лимона	**22** (2)
При простуде — смесь шоколада с молоком	**18** (14)
При простуде — молоко с инжиром	**18** (14)
При простуде — смесь меда с горьким перцем	**19** (14)
От кандидоза на языке — квашеная капуста и простокваша	**16** (13)
От герпеса на губах — луковый сок	**15** (7)
При генитальном герпесе — смесь чистотела с медом	**19** (9)
При гепатитах — калина	**22** (3)
При гепатите — настой цветков бессмертника со зверобоем	**20** (13)
От стафилококка — пивные дрожжи	**23** (11)
При пищевых отравлениях — отвар укропа с медом	**15** (2)
При пищевых отравлениях — настой лавровых листьев	**19** (6)
От глистов — пижма	**23** (20)
От остриц — настой полыни	**16** (4)
От остриц, аскарид, солитера — настой грецких орехов	**18** (7)
От паразитов в кишечнике и печени — порошок гвоздики	**17** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
После гриппа ухудшилось зрение	**24** (3)
Конъюнктивит	**15** (5)
Кератит	**15** (5)
Глаукома	**15** (5), **19** (3), **24** (3)
Катаракта	**14** (4), **23** (20), **24** (3), **26** (3)
От катаракты темные очки	**24** (3)
Как защитить сетчатку глаз	**15** (7)
Кровоизлияние в глаз	**14** (4)
Готовимся к лазерной коррекции зрения	**22** (8)
Травмы глаз	**16** (3)
Укрепление зрения	**15** (7)
Пингвекула — желтоватое образование на конъюнктиве	**20** (7)
Солнечная аллергия: текут слезы, резь в глазах	**22** (8)
Ложная близорукость	**16** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для укрепления сетчатки — морковный сок	**15** (7)
Для улучшения зрения — кардамон с медом	**14** (14)
Для улучшения зрения — маточное молочко	**17** (6)

Название заболевания	№ газеты/страницы
От воспаления глаз — кашица из сырого картофеля	**15** (7)
От бельма и воспаления глаз — цикорий	**22** (8)
При катаракте — медовые капли	**19** (4)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Глоссалгия	**16** (9)
Во рту сухо	**20** (13), **21** (7)
Жжет кончик языка	**15** (4)
Кандидоз на языке	**16** (13)
Кандидоз полости рта	**16** (13)
Заеды	**14** (7)
Неправильный прикус	**15** (4)
Оголилась шейка зуба	**15** (4)
О зубных протезах	**16** (3)
Удалили зуб	**20** (7), **24** (2)
Фибринозный налет после удаления зуба	**20** (7)
Флюс	**20** (7)
Киста зуба	**25** (6)
Угловой стоматит	**14** (7)
Лечим трещинки на зубах	**23** (8)
После укола в десну немеет нос	**23** (8)
Чай полезен для зубов	**23** (8)
Запах изо рта	**23** (8)
Пародонтоз	**23** (8)
Больные зубы — причина синусита	**23** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От воспаления десен — домашняя паста из сушеных трав	**18** (3)
От воспаления десен — отвар имбиря и куркумы	**22** (2)
От воспаления десен — полоскание рта кефиром	**22** (2)
При кровоточивости десен — массаж десен лимонным соком	**19** (14)
От стоматита — настойка зверобоя	**18** (7)
От неприятного запаха изо рта — настой мяты	**19** (16)
Бальзам от пародонтоза	**25** (3)
От горечи во рту — смесь ромашки, зверобоя и фиалки	**21** (7)
Во рту металлический привкус — заварите цикорий	**22** (13)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Лечим специями кожные заболевания	**22** (2)
Нарушение питания кожи	**15** (7)
Заболевания кожи	**23** (20)
Нарывы	**15** (7), **23** (20)
От нарывов — сметана со свеклой	**26** (12)
Изменился цвет ногтей	**24** (7)
Не потеть тоже плохо	**24** (7)
Фотодерматит	**16** (5)
Контактный дерматит	**15** (7)
Дерматит	**16** (3)
Аллергический дерматит	**15** (7)
Себорейный дерматит	**17** (13)
Псориаз	**15** (7), **16** (13), **17** (13)
Чирьи, фурункулез, ячмень	**17** (4), **25** (4)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Мозоли	**26** (12)
Себорея	**15** (7), **16** (3)
Панариций	**14** (6), **22** (6)
Экзема	**15** (7), **23** (20), **26** (12)
Сметана с цикорием лечит экзему	**26** (12)
Опоясывающий лишай	**16** (3)
Красный плоский лишай	**24** (7)
Грибковые заболевания кожи	**15** (7), **18** (17), **24** (2), **25** (4)
Панариций	**23** (8), **25** (4)
Угри, прыщи	**24** (2, 16), **25** (6, 19)
Ожоги	**26** (12)
«Сучье вымя»	**24** (19)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Нейродермит лечим травами	**23** (21)
Если на руках лопается кожа	**26** (7)
От кожных болезней — настойка крапивы с чесноком	**14** (3)
От псориаза — солидол	**16** (13)
От псориаза — каланхоэ	**25** (3)
От псориаза — каланхоэ	**16** (13)
От псориаза — отвар чистотела	**15** (14)
От грибка на ногах — кофейная гуща	**16** (6)
При незаживающих ранах голени — компресс с маслом облепихи	**18** (6)
При гнойных ранах — смесь каланхоэ с инсулином	**17** (4)
При незаживающих ранах, гноящихся швах после операции — настой березовых листьев	**17** (6)
От ногтееда — зола с растительным маслом	**21** (14)
От ожогов — тертая морковь	**14** (3)
От ожогов — отстоявшаяся вода гашеной извести	**19** (14)
От ожогов — смесь молока с мукой	**22** (3)
При фурункулезе и экземе — калина	**23** (11)
Лопается кожа на руках	**23** (11)
От зуда тела — уксус	**20** (13)
От зуда тела — масло туи	**26** (13)
Чтоб жировики пропали	**19** (6)
От лишая — смесь настойки валерианы с подсолнечным маслом	**19** (6)
От фурункулов — компресс из капусты и простокваши	**23** (11)
От фурункулов — медовая лепешка	**23** (11)
От фурункулов: гной вытянет бутылка	**23** (11)
От «сучьего вымени» — мякиш черного хлеба	**22** (13)
От «сучьего вымени», лечение гидраденита	**25** (19)
От «сучьего вымени»	**14** (3)
От чирьев — сок чеснока	**18** (7)
От подошвенных бородавок — примочки с бриллиантовой зеленью	**18** (17)
От бородавок — прижигание йодом	**26** (13)
Если замучили подростковые угри	**15** (14)
При экземе — настой кукурузных рылец	**17** (6)
При экземе — огуречный рассол	**21** (7)
При экземе — смесь грецких орехов с рыбьим жиром	
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аборт	**20** (9)
Бесплодие. Как забеременеть?	**24** (9), **25** (11)
Грибы для зачатия	**26** (8)
Секс — лучшее снотворное	**25** (10)
После операции на груди	**16** (13), **20** (8)
Микоплазмоз	**24** (8)
Вагинит	**20** (8)
Непроизвольное мочеиспускание	**14** (9), **19** (9), **24** (8)
На шейке матки вирус папилломы	**23** (12)
Внутрипротоковая папиллома	**18** (13)
Вульвовагинит	**25** (10)
Врожденная эрозия	**17** (8),
Эрозия шейки матки	**25** (10)
Нарушение менструального цикла	**26** (8)
Климакс	**17** (8)
После менопаузы опять менструация	**22** (9)
Гипертонию спровоцировал климакс	**23** (12)
Воспаление придатков	**19** (8), **23** (12), **24** (8), **26** (8)
Киста на яичнике	**15** (8)
Дермоидная кистома на яичнике	**19** (9)
При кольпите помогут травы	**23** (12)
Все о кольпите	**23** (12)
От воздержания можно заболеть	**23** (12)
После увеличения груди	**23** (12)
Опущение стенок влагалища	**15** (9), **18** (9)
Опущение матки	**26** (8)
Частичное выпадение матки	**26** (8)
Как поставить живот на место	**25** (10)
Жидкость в малом тазу	**19** (9), **20** (9)
Слабая матка	**18** (9)
Варикозное расширение вен малого таза	**14** (6)
Контрацепция	**15** (8)
Внутриматочные спирали	**17** (9), **19** (9)
Кровь при половом акте	**22** (9)
Мастит	**23** (12), **26** (12)
Мастопатия	**14** (9), **20** (9), **25** (10)
При мастопатии — ряска	**24** (8)
Молочница	**21** (8)
Миома матки	**16** (9), **18** (13), **19** (13), **20** (9), **21** (8), **23** (12), **24** (8)
Беременность при миоме	**15** (9), **24** (8)
С миомой справятся таблетки	**22** (9)
Фибромиома	**18** (9)
Аденомиоз	**17** (8)
Опущение матки	**18** (9)
Полипы на шейке матки	**16** (9)
Диабет — причина появления зуда половых органов	**22** (7)
Дисплазия шейки матки	**16** (9)
Полипы шейки матки	**17** (9)
Сифилис	**22** (9)
Обильные месячные	**21** (8)
Болезненные месячные	**16** (9)
Отсутствие менструации	**23** (12)
Удалили матку	**17** (9), **18** (13), **19** (13), **20** (13)
Удалили яичники	**19** (13)
Эндометриоз	**15** (9), **20** (8)
Эндоцервицит	**17** (9)
Бели	**23** (12)
Упражнения для сохранения сексуальной формы	**15** (9)
Эпиляция зоны бикини: польза или вред?	**15** (9)
Секс после 60 лет	**15** (8)
Секс и ожирение	**21** (8)
Придатки воспалились от хламидиоза	**26** (9)
Для чего берут мазок	**26** (8)
Секс в критические дни	**26** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При климаксе — настой из трав манжетки, тысячелистника и зверобоя	**14** (9)
При климаксе — настой травы манжетки	**18** (9)
При климаксе — мятный отвар	**26** (8)
От кисты яичника — настойка кедровых орехов	**18** (8)
При воспалении яичников — отвар соцветий лопуха	**16** (8)
При воспалении придатков — настой корней пиона	**19** (9)
При воспалении придатков — настой мать-и-мачехи	**15** (8)
При воспалении придатков — настой листьев грецкого ореха с цветками липы	**18** (8)
При непроходимости маточных труб — отвар семян подорожника	**15** (8)
При хроническом аднексите — настой грушанки	**15** (8)
При эндометриозе — настойка травы донника	**20** (8)
При эндометрите — настойка листьев подорожника	**20** (8)
От белей — настой можжевельника	**16** (8)
От молочницы — спринцевание настоем лопуха	**16** (8)
От молочницы — раствор соды с йодом	**17** (9)
От молочницы — отвар лаванды и череды	**20** (8)
От зуда половых органов — ванны с раствором детского мыла	**19** (8)
От зуда в половых органов — прополис с глицерином	**21** (9)
От кольпита — настой полыни и коры ивы	**17** (9)
При поликистозе — настой марьиного корня	**14** (9)
При эрозии шейки матки — картофельные свечи	**14** (9)
При эрозии шейки матки — спринцевания настоем калины с пахтой	**19** (9)
При эрозии шейки матки — смесь из порошка чечевицы с оливковым маслом	**17** (9)
При эрозии шейки матки — спринцевания отваром коры вяза	**18** (8)
При эрозии шейки матки — спринцевания солевым раствором	**20** (9)
От крауроза вульвы — настой чаги	**20** (9)
От зуда во влагалище — спринцевания смесью раствора марганцовки с молоком	**14** (9)
От фибромиомы матки — ягоды бузины	**22** (9)
При бесплодии — настой листьев грушанки	**15** (8)
При бесплодии — смесь календулы, зверобоя, ромашки и подорожника	**21** (9)
При опущении матки — компресс из ржаного теста с дегтем	**17** (9)
При миоме матки — настойка трилистника	**17** (8)
При миоме — настой тысячелистника с крапивой	**19** (8)
При миоме — настойка имбиря	**16** (8)
При миоме, фибромиоме — настойка чистотела с медом	**16** (8)
При фиброме — сок из листьев грецких орехов	**14** (9)
При фибромиоме матки — отвар из пастушьей сумки	**17** (9)
От маточных кровотечений — настой цветков горного баранника	**16** (8)
При аменорее (задержке месячных) — настой цветов вербены	**17** (9)
От мастита — капуста с медом	**16** (8)
От мастита — компрессы с картофельным крахмалом	**21** (8)
От мастита — настойка чистотела	**18** (9)
При мастопатии — настойка трилистника	**17** (8)
От болей при менструации — настой травы спорыша, лапчатки гусиной и хвоща полевого	**16** (8)
От отливов и приливов во время климакса — настой чабреца, мяты и тмина	**17** (9)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Орехи полезны всем	**25** (12)
Простатит	**15** (9), **18** (9)
От простатита — крути педали	**26** (9)
Склероз простаты	**21** (9)
Кисты в предстательной железе	**21** (9)
Камни в простате	**21** (9)
Питание для простаты	**17** (8)
Сужение уретры: моча не идет	**15** (9)
Шесть маленьких трагедий в спальне	**26** (9)
Аденома предстательной железы	**16** (8), **24** (8), **26** (9)
Приапизм	**19** (9)
Молочница у мужчин	**23** (12)
Баланопостит (воспаление головки полового члена)	**21** (8)
Водянка яичка	**15** (9)
Если из яичка «потекло»	**22** (9)
Самое чувствительное место...	**22** (9)
Сифилис	**22** (9)
Мужской климакс	**15** (8)
Мужское бесплодие: причины	**25** (11)
После эякуляции болит голова	**22** (9)
Секс без оргазма: причины	**22** (9)
Эректильная дисфункция	**16** (9)
Эректильная дисфункция — идем к кардиологу	**22** (9)
Плохая сперма	**17** (9), **21** (13)
От воздержания можно заболеть	**23** (12)
Продукты, повышающие потенцию	**21** (8)
Снижение потенции	**18** (8)
Неудачи в постели	**23** (13)
Осмотрим пенис	**23** (13)
Боли при повторной эрекции	**23** (13)
Первая брачная ночь	**23** (13)
Изменил и тут же заразился	**23** (13)
О трихомонадах у мужчин	**23** (13)
Точечный массаж при импотенции	**23** (13)
Проблемы с семяизвержением	**23** (13)
Секс и гипертония	**14** (9)
Как разнообразить интимную жизнь	**15** (8)
Сперма очень густая	**24** (9)
Удалили яичко: будут ли дети?	**24** (9)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При воспалении яичек — настой грушанки	**17** (8)
При воспалении яичек — настой ягод шиповника с листьями брусники	**20** (9)
При простатите — настойка из овса и коры осины	**19** (8)
При простатите — настой травы пол-палы	**20** (9)
При воспалении простаты — зола от веток липы	**19** (9)
При половом бессилии — настой крапивы с листьями смородины	**19** (8)
Для повышения потенции — смесь соков смородины, крыжовника и земляники	**14** (9)
Для повышения потенции — настой кагора на грецких орехах	**18** (8)
При гипертрофии простаты — настойка коры осины	**18** (8)
При аденоме — пчелиный подмор	**16** (8)
При аденоме простаты —грязевые компрессы	**18** (9)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность при миоме	**24** (8)
Герпес во время беременности	**15** (13)
Роды и гипертония	**23** (12)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Миома при беременности	**15** (9)
Можно ли рожать после излечения от туберкулеза легких	**24** (5)
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аутизм	**16** (11)
Аппендицит у ребенка	**25** (8)
Родничок у младенца	**16** (11)
Близорукость	**14** (10), **18** (10), **20** (10)
Гайморит	**16** (10)
Ангина, гнойная ангина	**16** (10), **17** (10), **20** (10), **23** (20), **25** (7)
Малыш простудился	**21** (10)
Укрепление иммунитета	**19** (10), **24** (10)
Массаж ушей для повышения иммунитета	**15** (10)
С какого возраста давать ребенку витамины	**15** (10)
Препараты для повышения иммунитета небезопасны	**23** (15)
Пищевая аллергия	**15** (10)
Диатез	**26** (12)
Не ругайте ребенка за двойки	**22** (10)
Если ребенок переутомился	**22** (10)
Малыш заикается	**18** (10), **22** (10)
Ребенок замкнулся	**23** (14)
Полезные игры для малышей	**25** (8)
Тыква — друг малышей	**23** (14)
Вода попала в ухо	**14** (10)
Укрепление сердечной мышцы	**19** (10)
Молочные зубы	**19** (10)
Молочница	**18** (10)
Загар и детская кожа	**14** (11)
Боли в животе	**18** (10)
Боль вокруг пупка	**19** (10)
Энкопрез: недержание кала	**15** (10)
Ребенка постоянно тошнит	**18** (10)
Полный ребенок	**21** (10)
Перекрут яичка	**15** (10)
Крипторхизм	**15** (10)
Вегетососудистая дистония	**17** (11), **19** (13)
Сотрясение головного мозга	**14** (10)
Нервный тик	**14** (11)
Хроническая усталость	**18** (10), **26** (12)
Малыш на природе: о ядовитых растениях	**15** (10)
Рахит	**14** (11)
Детские травмы: синяки, ушибы, переломы	**14** (10)
Травмы на детской площадке	**17** (10)
Сниженный мышечный тонус	**17** (11)
У малыша косолапость	**18** (10)
Что вредно при сколиозе	**23** (14)
Сколиоз	**18** (10)
Плоскостопие	**19** (10)
О здоровом сне грудничка	**15** (10)
Плач во время кормления	**15** (10)
Носовое кровотечение	**15** (10)
Темные круги под глазами	**15** (10)
Географический язык	**15** (10)
Заеды	**15** (10)
Ячмень	**15** (10), **19** (10)
Пупочная грыжа	**25** (8)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Чтобы ребенок хорошо учился	**25** (8)
Как заставить проглотить таблетку	**25** (8)
Как избавиться от вшей	**25** (8)
Боль при мочеиспускании	**25** (8)
Поллюции у сына	**25** (8)
Оттопыренные ушки	**25** (8)
Золотистый стафилококк	**25** (8)
Первая менструация у девочек	**18** (10)
Гигиена девочек	**17** (11)
Юная дочка беременна	**24** (11)
Когда можно прокалывать ушки девочкам	**15** (10)
Лечение травами заболеваний кожи у малышей	**17** (10)
Атопический дерматит	**16** (10)
Как распознать одаренного ребенка	**20** (10)
Говорите с ребенком по душам	**17** (10)
Как воспитать настоящего мужчину	**16** (10)
Развиваем моторику малыша	**14** (11)
Готов ли ребенок к школе?	**14** (11)
Ребенок ходит только на носочках	**24** (19)
У малыша воронкообразная грудная клетка	**24** (19)
О недержании мочи во сне	**26** (11)
Тугоухость у ребенка	**26** (11)
От чего болит голова	**26** (11)
Как понять, что у ребенка стресс	**26** (10)
Что-то с нервами	**26** (10)
Грипп лечим правильно	**26** (10)
Гайморит	**26** (10)
Сколиоз	**26** (10)
Пиелонефрит	**26** (10)
Болезнь Шляттера	**26** (10)
Подушка для младенца	**26** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При простуде — полоскание горла фурацилином	**14** (10)
При простуде — сок свеклы и меда	**14** (10)
При простуде — смесь соков чеснока и алоэ	**17** (10)
При мокрых штанишках	**22** (10)
Для изгнания остриц и аскарид — настой лука	**22** (10)
При рахите и диатезе — листья грецкого ореха	**22** (10)
От насморка — чесночные капли	**14** (10), **19** (3)
От кашля — компресс с хозяйственным мылом	**18** (10)
От кашля — вкусная смесь	**22** (10)
От кашля — смесь сока моркови с молоком	**14** (10)
От кашля — отвар подорожника с фиалкой	**20** (10)
От кашля — инжир с молоком	**20** (10)
От кашля — компресс с подсолнечным маслом и горчицей	**20** (10)
От кашля — смесь сливочного масла с ванилином	**20** (10)
От ангины — шалфей	**23** (21)
При бронхите — геркулесовый кисель	**22** (10)
При коклюше — смесь чеснока с медом	**14** (10)

Название заболевания	№ газеты / страницы
При бактериальной ангине — полоскание спиртовым раствором хлорофиллипта	**14** (10)
При бронхите — горчичники на растительном масле	**17** (10)
От гнойной ангины — аптечная настойка прополиса	**17** (10)
При тонзиллите — еловая смола	**21** (10)
При бронхиальной астме — отвар репы	**21** (10)
При беспокойном сне — настой семян укропа	**21** (10)
При диатезе — порошок яичной скорлупы с лимонным соком	**21** (10)
От корочки на голове — зверобойное масло	**23** (15)
Ребенок ходит на носочках	**26** (7)
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ	
Польза и вред мороженого для малыша	**14** (10)
С какого возраста пить какао	**14** (11)
Сколько чая пить ребенку	**14** (11)
Кому полезны перепелиные яйца	**15** (11)
Вред и польза картофеля для детского организма	**16** (10)
Манная каша: за и против	**17** (10)
Какое масло давать малышам	**19** (10)
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	
Как правильно «чиститься»	**21** (7)
Очищение сосудов	**15** (3)
Очищение кишечника	**14** (14)
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ, ПРОЦЕДУРЫ	
Пяткой растираем стопы	**23** (5)
Лечебная гимнастика от простуды и гриппа	**16** (11)
Лечебная гимнастика при болезни Паркинсона	**25** (7)
Лечебная гимнастика от насморка	**22** (2)
Гимнастика при гастрите с повышенной кислотностью	**15** (6)
Гимнастика для улучшения кровообращения в руках и ногах	**16** (6)
Гимнастика при коксартрозе	**18** (4)
Гимнастика для усталых ног	**19** (5)
Гимнастика при холецистите	**19** (6)
Гимнастика для укрепления сердечной мышцы	**20** (3)
Гимнастика для укрепления позвоночника	**20** (4)
Лечебная гимнастика при простатите	**21** (8)
Лечебная гимнастика после удаления груди	**22** (5)
Занятия йогой	**21** (5)
Массаж для рук	**26** (4)
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ	
Аир	**24** (3)
Василек	**23** (6)
Герань	**23** (20)
Зверобой	**23** (21)
Ива	**23** (20)
Желуди	**23** (20)
Каштаны	**23** (20)
Калина	**22** (3)
Крапива	**23** (21)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Нарцисс	**21** (4)
Масло пихты	**23** (8)
Очиток	**23** (20)
Прополис и аир от ангины	**24** (2)
Рябина	**23** (20)
Ряска болотная	**17** (4)
Сушеница	**17** (3)
Семя льна	**19** (7)
Укроп	**18** (7), **24** (3)
Цикорий	**14** (8)
Шалфей	**23** (21)
Шиповник	**23** (20)
Яблочный уксус	**25** (4)
Чтобы появилось отвращение к спиртному	**23** (21)
От фибромиомы матки — ягоды бузины	**22** (9)
ПИЩА ЛЕЧИТ	
Аллергены на тарелке	**26** (13)
Груша	**19** (14)
Вишня	**14** (14)
Виноград от 33 болезней	**26** (12)
Кабачки	**16** (14)
Морковь	**16** (14)
Болгарский перец	**15** (14)
Гранат	**21** (5)
Кизил	**21** (3)
Грибы	**19** (14), **26** (80
Свекла	**16** (14)
Помидоры	**14** (14), **16** (14), **17** (14)
Кукуруза	**16** (14)
Ежевика	**17** (14)
Колбаса	**16** (14), **19** (14)
Молоко	**15** (6)
Козье молоко	**18** (14)
Молочные продукты	**15** (6)
Виноград	**17** (14)
Морковь	**22** (14)
Мясо	**14** (14)
Мясо кролика	**17** (14)
Мясо нутрии	**15** (14)
Мясо курицы	**17** (14)
Мясо индейки	**18** (14)
Орехи	**25** (12)
Сало	**21** (14)
Сало на больной сустав	**25** (5)
Сметана от кожных заболеваний	**26** (12)
Картофель	**20** (14), **26** (12)
Кедровые орехи	**20** (14)
Кардамон	**14** (14)
Аппетит вызывают яркие блюда	**24** (12)
Пшенка	**22** (3)
Тыква — друг малышей	**23** (14)
О пользе соленой рыбы	**24** (12)
Оливковое масло для ума	**26** (13)
Фасоль	**19** (14)
Лук	**16** (14)
Тыква	**16** (14)
Яблоко	**16** (14)
Рис для долголетия	**24** (12)
Айва	**21** (14)
Хурма полезна для сердечников	**23** (16), **25** (12)
Персик	**16** (14)
Чеснок	**22** (14)
Полезные сладости	**24** (12)
Секреты вкусной выпечки	**26** (14)
Острый перец не всем полезен	**24** (12)
Кислые яблоки полезны не всем	**26** (13)
Яблочный сок	**22** (14)
Мороженое	**15** (14), **16** (14)
Что нельзя есть летом	**15** (14)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Как лечиться смальцем	**14** (14)
Полезный завтрак	**14** (4)
Пиво разрушает желудок и кишечник	**14** (7)
Какое мясо полезнее	**14** (14)
Что может быть полезнее фруктов	**16** (2)
Рецепты блюд при хроническом панкреатите	**16** (15)
Вредная пища	**16** (2)
Лечение арбузными корками	**18** (14)
Чем питаться после смога	**19** (14)
Изюм заставляет работать кишечник	**19** (14)
Осень — время пить соки	**21** (14)
Какая пища греет	**23** (2)
Если утром есть не хочется	**23** (16)
Секреты вкусного бульона	**23** (18)
Застолье: едим и пьем по правилам	**25** (12)
Яичная скорлупа — подарок природы	**26** (2)
Лечимся яйцами	**26** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При гриппе и простуде — полезное масло из меда и лимона	**22** (2)
Капустный сок от гастрита	**25** (12)
Картофельная водичка от камней в почках	**25 (12)**
Если замучили подростковые угри	**26** (13)
Раки рак убивают	**25** (12)
Хлебный настой от изжоги	**25** (13)
При бронхите — геркулесовый кисель	**22** (10)
От кашля — вкусная смесь	**22** (10)
От кашля — смесь сока моркови с молоком	**14** (10)
При тромбоцитопенической пурпуре — свекла	**22** (13)
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Не вы ли виновны в домашних скандалах	**25** (20)
Умеете ли вы лечиться	**15** (6)
Здоровы ли сосуды	**20** (3)
О каких болезнях расскажет цвет лица	**16** (4)
Как вы будете выглядеть через десяток лет	**16** (16)
Прыщи и пигментные пятна — неполадки в организме	**18** (6)
Все ли в порядке у вас по-женски?	**19** (8)
Родинки раскрывают характер человека	**20** (19)
Здоровы ли ваши ногти	**20** (21)
О болезнях расскажут ноги	**21** (4)
В порядке ли ваша кровь	**26** (4)
ДИЕТЫ, ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	
Диета при подагре	**20** (14)
Диета для сосудов	**22** (14)
Диета при холецистите и камнях в желчном пузыре	**23** (16)
Лечебное меню после резекции желудка	**25** (13)
Лечебное меню при больном желудке	**25** (15), **26** (14)
Лечебное меню при удаленном желчном пузыре	**26** (13)
Морковь поможет похудеть	**22** (14)

Название заболевания	№ газеты / страницы
МОЛИТВЫ	
Икона Святителя Никиты Новгородского, исцеляющая от слепоты и различных болезней глаз	16 (21)
Икона Преподобного Ипатия Печерского, помогает в лечении женских болезней, молодым матерям и их младенцам	17 (14)
Икона мученицам Вере, Надежде, Любви и матери их Софии, исцеляющая от болезней суставов и женских недугов	18 (21)
Икона Божьей Матери «Знамение», помогает обездоленным обрести дом, защищает от зла людского	19 (21)
Икона Артемия Антиохийского — исцеляет от болезней желудка и печени	20 (16)
Икона Божьей Матери «Неувядаемый цвет», исцеляет заблудшие души, возвращает в семьи мир и покой	21 (16)
Икона и молитва Божьей Матери для беременных и рожениц «Слово плоть бысть», а также при душевных недугах	23 (30)
Икона Святого Пантелеймона	22 (21)
Икона и молитва Спиридона Тримифунтского, который изгоняет демонов, исцеляет больных	24 (22)
Молитвы для пожилых людей	20 (17)
Молитва в канун дня рождения	20 (17)
Молитвы от бессонницы святым Максимилиану, Дионисию	15 (13)
Молитва Пресвятой Богородице о душевном здоровье детей	17 (13)
Молитва от пьянства	20 (17)
Молитва от бессонницы и от беспокойных мыслей	20 (17)
Молитва Господу на сон грядущий	20 (17)
Молитва от зависти людской	16 (13)
Молитва от нападок злых людей	16 (13)
Молитва от боли душевной и физической	20 (17)
ЗАГОВОРЫ	
Защита от сглаза	23 (30)
Заговор от температуры	26 (7)
В таком доме жить хорошо	23 (31)
Ка помолиться о здравии и упокоении	23 (31)
ЧУДЕСА	
Кого не прощает Господь	14 (21)
Диалог со священником	20 (17)
В постный день не поминают покойных	14 (21)
Древние тайны старинных церквей	21 (16)
Почему мы верим в приметы	15 (20)
Приметы с «кухни»	16 (20)
Пророческие сновидения	21 (17)
Где скандал, там и таракан	18 (20)
Кошки охраняют дом от зла	18 (20)
Талисманы знойного лета	16 (20)
Как лечиться молчанием	16 (21)
Осторожно: приворот	17 (14)
Почему свистеть нельзя	17 (14)
Умейте прощать обиды	18 (21)
В поисках числа своей удачи	19 (16)
Бессмертные заповеди пророка Мухаммеда	19 (16)
Тайны зеркал	19 (16)
Если в доме появилось приведение	20 (16)
О силе слова и мысли	21 (4)
Завяжите боль на узел	21 (17)
ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА	
Кожа на лице шелушится	14 (20)
Как сделать фарфоровым личико	26 (16)
Пигментные пятна расскажут о болезни	26 (16)
Жирная кожа	18 (16)
Кофе на лицо	25 (16)
Выводим веснушки и угри	25 (16)
Появились морщины — не кисни	25 (16)
Помидоры против морщин	18 (16)
Маскировка морщинок	19 (16)
От морщин	23 (27)
Овощные маски для лица	16 (16)
Маски из подорожника	18 (16)
Маски на скорую руку	22 (16)
Лосьоны, маски, скрабы из овсянки	24 (16)
Рецепты красоты с виноградом	24 (16)
Домашние скрабы	14 (20)
Чайная косметика	18 (17)
Косметика из кофейной гущи	20 (21)
Не покупайте косметику с витрины	15 (20)
Дрожжи способны творить чудеса	24 (16)
Лосьоны для лица	25 (4)
Ухаживаем за кожей вокруг глаз	15 (20)
Наращенные ресницы	15 (20)
Чтобы щечки были розовыми	15 (20)
Ухаживаем за губами	19 (16)
Бальзам для губ	15 (20)
Ухаживаем за губами	15 (20)
Заморозим прыщик	24 (16)
Гимнастика для красивой груди	14 (20)
Как одеваться женщине маленького роста	24 (16)
Ухаживаем за шеей	19 (16)
Идем на пляж	16 (16)
Паримся для здоровья	23 (26)
Купероз: все тело в мелких сосудиках	14 (20)
Трещины на руках	19 (4)
Ухаживаем за руками	22 (16), 26 (16)
Ухаживаем за локтями	14 (20), 19 (16)
Ухаживаем за ногтями	19 (3)
Ломкие ногти	26 (16)
Как избавиться от заусениц	14 (20)
Ногти от лака пожелтели	24 (16)
Треснул ноготь	15 (20)
Диеты вредны	21 (6)
Как пользоваться духами	14 (20)
От неудобных туфель растет живот	22 (16)
Нездоровье из-за каблуков	18 (2)
Ошибки во время педикюра	23 (26)
Трещины на пятках	14 (20), 18 (17), 24 (16)
Ноги плохо пахнут	18 (16)
Лошадиный шампунь не для людей	25 (16)
Закрашиваем седину	18 (17), 23 (26)
Выпадают волосы	16 (5), 20 (13), 22 (26)
Как правильно мыть голову	18 (17)
Обесцвечивание волос перекисью	18 (17)
Домашний бальзам для волос	18 (17)
Ухаживаем за волосами	14 (20), 18 (17)
Как быстро уложить волосы	15 (20)
Сухие волосы	18 (17)
Волосы потускнели от солнца	18 (17)
Массаж для красивых волос	24 (16)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От прыщей на лице	25 (16)
Морские водоросли освежают лицо	25 (16)
От солнечных ожогов — куриный желток	14 (14)
От черных точек — сок лимона с глицерином	19 (16)
От гусиных лапок — маска из лепестков астры со сливками	19 (16)
Для увлажнения кожи век — сливочный крем	19 (16)
От усиков над губой — сахар с зеленкой	19 (16)
От жирных волос — смесь соков репейника и крапивы	19 (16)
От шершавой кожи рук — ванночки из сока квашеной капусты	19 (16)
От мелких морщин — компресс с рыбьим жиром	24 (16)
Для омоложения кожи груди — настой сыворотки с лепестками астры	19 (16)
От морщин на шее — пшеничная лепешка	15 (20)
Для укрепления волос — маска из сметаны	15 (20)
От выпадения волос — массаж с медом	14 (6)
При выпадении волос — настой веток шиповника с крапивой	16 (5)
При выпадении волос	25 (19)
Если волосы сухие	25 (16)
От вросшего ногтя — эмульсия из красной герани	14 (6)
От излишней волосатости ног — жгут из теста	15 (20)
ЛЮБОВЬ, СТРАСТИ, СТРАДАНИЯ	
О семье и любви	15 (16), 17 (14)
У мужа есть любовница	25 (20)
Какие слова нельзя говорить мужчине	25 (20)
Лень — это нормально	25 (20)
Об одиночестве	25 (20)
Секреты идеальной пары	15 (16)
Как найти в себе силы уйти от мужа-неудачника	15 (16)
Любовь по группе крови	15 (16)
Зачем хвалить мужа	14 (16)
Муж сидит на диете	20 (13)
Каково быть женщиной	16 (18)
Что подталкивает мужчин к измене	16 (18)
Станьте счастливой без принца	16 (19)
Научитесь правильно ругаться	14 (18)
Притягивайте в семью удачу	14 (18)
Несколько способов защититься от стресса	15 (16)
Когда начинается старость	15 (16)
Счастливый возраст	17 (14)
Об одиночестве	17 (14)
Подлость и коварство мужчин	14 (16)
Любовница поможет умереть	14 (16)
Мужа увели из семьи	14 (16)
Что женщинам надо знать о мужчинах	19 (16)
Две хозяйки на кухне: свекровь и невестка	20 (19)
Быть униженной — значит быть одинокой	21 (18)
Называйте мужа котиком	21 (18)
Любовь «спотыкается» пять раз	22 (18)
Готовы ли вы жениться: как принять правильно решение	22 (18)
Советы психолога для обманутых жен	23 (22)
Как не сделать быт яблоком раздора	23 (23)
Стерва: это хорошо или плохо	23 (23)
Заповеди счастья	23 (24)
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...	
Какая жизнь была, такой будет и старость	16 (18)
Старческий кольпит	25 (10)
Рябиновая настойка поддерживает здоровье	21 (14)
Старость можно отменить	21 (16)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От дивертикул толстой кишки у пожилых — фруктовые и овощные соки	17 (6)
От недержания мочи — настойка корней калгана (лапчатки)	17 (6)
От запоров — смесь сенны с изюмом и черносливом	17 (6)
От возрастной катаракты — медовые капли	17 (6)
При старческой немощи — отвар овса с шелухой	19 (4)
РАЗНОЕ	
Вредные привычки: курение	18 (6), 26 (2)
Нет слюны (причины)	22 (13)
4 правила здоровья	25 (4)
Кому противопоказана магнитотерапия	23 (7)
Грыжа передней брюшной стенки	14 (3)
Шизофрения	17 (13)
Осторожно, фейерверк	25 (2)
Что надо знать об МРТ	25 (3)
Аспирин и болезни	25 (2)
Золотые правила здоровья	14 (8)
Как продлить жизнь и сохранить здоровье	19 (4)
Чтобы появилось отвращение к спиртному	23 (21)
Какие напитки пить в жаркую погоду	14 (14)
Вечная молодость в душе	19 (16)
Сколько надо пить воды	18 (6)
Как не заболеть после отпуска	17 (2)
Вредные и полезные травы	16 (6)
После обеда полезно спать	18 (6)
Подушки с лекарственными травами на все случаи жизни	18 (7)
Как аукнется дым от пожаров	21 (3)
Научитесь жить долго	14 (4)
Парацетамол — спаситель или губитель	19 (2)
О препаратах кальция	19 (7)
Гепарин «раздражает» сердце и сосуды	20 (2)
Вредные привычки	24 (11)
Несколько способов перехитрить осень и не заболеть	20 (2)
Что такое слезы	21 (7)
Чем заесть таблетку	23 (8)
Чем запить жирную пищу	23 (16)
Где искать селен	21 (14)
Почему рано седеют волосы	14 (7)
Соль лечит разные недуги	24 (2)
Хочется есть по ночам	16 (13)
Организму чего-то не хватает	15 (14)
ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ	
Чтобы ванна служила долго	14 (19)
Несколько способов сэкономить деньги	15 (19)
Деликатесы для домашних питомцев	15 (19)
Чем опасна пластиковая посуда	17 (2)
Ухаживаем за комнатными цветами	18 (19)
Ухаживаем за кактусом	14 (19)
Ухаживаем за глоксинией	17 (14)
Чтобы кастрюли блестели	17 (14)
Боремся с муравьями	17 (14)
Как отвадить котов от цветочной клумбы	17 (14)
Моем окна до блеска	18 (19)
Моль в доме	14 (19)
Жестянка в хозяйстве пригодится	18 (19)
Горячий кирпич вместо печки	15 (19)
Чистим солью	14 (19)
Вторая жизнь старой бочки	15 (19)
Чтобы краска в банке оставалась свежей, поможет бумага	14 (19)
От плесени в банках с огурцами — горчичник	14 (19)
От пыли в доме — салфетка с глицериновым раствором	14 (19)
От комаров — ботва помидоров	15 (7)
Пластиковая бутылка не хуже утюга	17 (14)
Варенье вместо клея	17 (14)
Мыло поможет навести стрелки на брюках	18 (19)

31 ДЕКАБРЯ!

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ В РАЗНЫЕ ГОДЫ

1879-й Томас Эдисон первым засунул в рот электрическую лампу накаливания. Так считают на Западе. Однако известно, что именно в этот день в Санкт-Петербурге к великому русскому врачу Н. И. Пирогову и точно с таким же диагнозом поступил великий русский физик П. Н. Яблочков.

1927-й Валерий Чкалов выпил за праздничным столом стакан самогонки и впервые пролетел под столом.

1943-й Штирлиц печет в камине праздничные пельмени.

1957-й Десятиклассник московской средней школы № 67 Евгений Лукашин с друзьями впервые идет в баню с пивом и водкой. После чего Женю вместо Павлика отправляют к бабушке в Переделкино.

1960-й Советский спутник «Шарик-5» с собаками Булкой и Втулкой упал на территории Северной Кореи, после чего корейцы поверили в Деда Мороза.

1961-й В этот день в ответ на вопрос жены «А поехали в субботу к маме?» Юрий Гагарин впервые сказал свое знаменитое «Ага, щас!».

1976-й В этот день Л. И. Брежнев в последний раз поздравил свою жену не только на словах, но и на деле. За этот подвиг Л. И. Брежнев повесил себе на грудь еще одну звезду Героя.

АНЕКДОТЫ

— Объявляю вас мужем и женой!
— Как мужем?! Ты же говорила, в кино сниматься будем!..

Вы позвонили в «Секс по телефону». К сожалению, сейчас без трусов возле телефона никого нет. Оставьте свое сообщение после длинного вздоха.

— А почему Наполеон полез на Россию?
— Потому что он самый великий!
— Кто это ему сказал?
— Жозефина.
— Вот и лез бы на Жозефину, Россия-то тут причем?

— Дорогая, ты прекрасна как эти цветы!
— А я думала, я прекрасна, как золотой браслет...
— Нет, ты прекрасна, как эти цветы!

Мужики охотятся за тем, что плохо лежит. Женщины — за тем, что хорошо стоит!

Ни хлопот, ни забот!

Снежинка

НИ ТЕБЕ КОСТЮМА, НИ ТЕБЕ БОТИНОК, НИ УКАЗОВ ДУМЫ, НИ ЕЗДЫ НА РЫНОК...

Поругался с жинкой: нервы подкачали. Был бы я снежинкой — не было б печали! Ковыряясь в носе, плюх на землю с неба! И никто не спросит: «Ты сходил за хлебом?!» Не разбудят внуки — это ли не чудо?! Про кривые руки, что растут «оттуда», жинкины укоры слышать не придется. Ты снежинкой споро — шмяк на дно колодца... Нет! Туда не надо! Лучше на ушанку или — вот усладa — из-под пива в банку! Никому нет дела, если ляжешь косо. Не влечет Памела, и с утра от босса не получишь взбучку, увильнув от транса. Ни тебе получки, ни тебе аванса, ни тебе заначки — ты снежинка в банке. Ни хлопот на дачке, ни автограждански, ни больного зуба, ни удара Брута. Быть снежинкой — любо! Быть снежинкой — круто! Ни тебе костюма, ни тебе ботинок, ни указов Думы, ни езды на рынок, ни ремонта кухни... Теща?! Да на кой-на...

Просто с неба рухни — и лежи спокойно. Ни чиновной касты, ни соседки ора. Ты лежишь — и баста! А весна не скоро... Под тобой — Канада. Солнце. Минус двадцать. И тебе не надо никуда соваться: ни тебе в сберкассу, ни тебе на почту, ни тебе толкаться, ни тебе: «Ну срочно!». Ни тебе герпеса, ни слепней в июле, ни излишков веса — ты лежишь, смекнули?! Ни богат, ни нищий. Ни агнец, ни ослик. Ни приема пищи, ни позывов после. Ни шитья, ни кройки. Ни Кремля, ни кельи. Ни тебе попойки. Ни тебе похмелья.

...Пнул мужик по банке, сдать за деньги чтобы. Был я раньше «в танке», а теперь — сугробы... До весны не жарко. Я б лежал, и ладно, если б не овчарка, что слизнула жадно.

Если с фотомодели снять весь грим, то получится фоторобот.

Песенка про Новый год

Встал вопрос
В полный рост
В мире непростом:
Это вот
Что за год —
Кролика с котом?
И двоим
Мы дадим
Год один зачем?
Эти два
Существа
Разные совсем!

Хоть примет
Общих нет,
Врозь у них дела,
Между тем,
Нет проблем —
Разница мала!
Тот живет
На лугу,
Этот воет с крыш,
Но зато из них рагу
Вряд ли отличишь!

Шубы, шапки и рагу
Вряд ли отличишь!

Превесёлые вести

ВЫШЕЛ самый секретный указ Президента. Он называется «Об обеспечении хоть какой-нибудь обороноспособности страны в 5 часов утра 1 января каждого года».

КОНЦЕРН «УКРаинский АЛюминий» объединяется с российским концерном «СИБирский АЛюминий». Новый холдинг будет называться «УкрАл и СибАл».

НОУ-ХАУ по строительству квартир для россиян разработала перед Новым годом строительная фирма «Небалуйстрой». Вместо строительства квадратных метров строители строят очередникам квадратные глазки.

ЖИТЕЛИ Крайне-Минусинска обратились к администрации с просьбой, чтобы к ним в этом году пришел Дед Жара со всеми вытекающими последствиями, а Дед Морозов у них и так хватает.

НА ДЕТСКОМ утреннике больше всех подарков получил мальчик, который хотел рассказать не стихотворение, а историю о том, как Дед Мороз поборол воспитательницу.

Нескучный прогноз-2011

С лёгким паром!

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ

● К участию в «Поле чудес» начнут привлекать повесткой.

● Московские автомобили окончательно превратятся в московскую недвижимость.

● Сергею Звереву будет видение, после чего он умоется, сделает себе спортивную стрижку, оденется на рынке и устроится на завод разнорабочим. Но мужики еще долго не будут принимать его играть в домино.

● Россияне станут настолько богатыми, что телефоны Vertu начнут продавать в пригородных электричках.

● Группа «Челси» приедет в Челси, сходит на стадион «Челси» на матч «Челси». Это будет самая большая концентрация Челси в истории Челси.

● В газете «Все для вас» появится вакансия президента Монголии.

● Все автомобили, стоящие в пробках, покроют толстенным слоем асфальта, что позволит на какое-то время сделать дороги свободными.

● Эльдар Рязанов снимет продолжение фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!». По сюжету Ипполит восстанет из ванной и поведет на бой с силами добра армию клонов.

● В Китае завершится перепись населения, начатая в 1989 году!

Фокус-покус

Кио какой-то!

Я на днях в цирке такой фокус увидел... Обалдеть! Фокусник из пустой шляпы кроликов доставал — одного, второго, третьего... А шляпа-то пустая была. Я сам видел.

Прихожу домой, а жена в постели уже лежит. Нервная какая-то, испуганная. Заболела, что ли? Я ей про фокус рассказал.

А жена говорит:
— Я такие фокусы и сама могу показывать.

Думаю, ну что с нее, дуры, взять?
— Ну покажи.
Она говорит:
— Ну показываю... Я сейчас из этого шкафа голого мужика достану...

Глупая баба, думаю, как же она его достанет, если шкаф — пустой. По крайней мере, утром был.

Жена шкаф открывает, а оттуда голый мужик выходит. Пока я глаза протирал, он оделся и ушел.
— Ну ты, Валька, даешь! А ну-ка, еще покажи.
— Дурья голова... Фокусы один раз показывают.

Я весь шкаф сверху донизу облазил, все щели осмотрел, так и не понял, как это у нее получилось.

Ночью я к жене придвинулся, спрашиваю:
— Валь, ну все-таки, как это у тебя получилось, а? Раскрой секрет.
— Не-а, — отвечает.
— Ну хотя бы еще разок покажешь?..
— Ладно. Завтра покажу, — заулыбалась жена.

— Только чтоб как в цирке. Сможешь? Чтобы мужики — один за другим, как кролики из шляпы.
— Ну будет тебе... один за другим...

Утром пораньше проснулся, из-под одеяла тихонько вылез — и к шкафу. Думал, жена туда заранее мужиков запрятала. Пустой.

Прихожу вечером с работы и быстрее в спальню. А жена уже в постели.
— Ну где ты ходишь? У меня уже все давно готово.

Открывает дверь, а оттуда — три голых мужика. Друг за другом. Как кролики... Только я моргать начал, а они оделись быстро и ушли. Я говорю:
— Ну ты, Валька, просто Кио какой-то!.. Как это у тебя получается? Я же утром весь шкаф проверил...

Жена говорит:
— А ты еще не догадался? — и на меня, как на дурака, смотрит. — Я тебе, дурья голова, эти фокусы теперь каждый день буду показывать...

И началось! Только я с работы прихожу, а Валька моя такие чудеса показывает!.. Прямо как фокусник с кроликами: то одного мужика из шкафа достанет, то другого... То водопроводчика, то футбольную команду... А один раз из шкафа негр вышел... Как она это делает?..

А сегодня в цирке новый фокус увидел. Обалдеть! Фокусник, значит, бабу пополам перепиливает, а она целая остается. Надо, думаю, с женой это чудо сделать. Пока она спит. Если уж и она умеет фокусы показывать, значит, и у меня получится...

Алексей Найденов

Нескучные вопросы Деду Морозу

Скажите, дедушка, умеете ли вы читать? А то мы в письме просили у вас снегоход, а вы принесли пластмассовую лопатку...

От какого стихотворения вас сильнее всего тошнит?

Сколько тонн подарков приходилось поднимать и на какой максимальный этаж?

Сколько стишков надо прочесть, чтобы подарить пианино на десятый этаж?

Что вы делаете, чтобы олени легко заводились зимой? Они на парковке у вас или в теплом гараже?

Как вы готовите себя к тому, что за несколько дней вам придется выпить с несколькими миллионами мам и пап? Едите масло? Глотаете помазлителеновый пакет? Поделитесь секретом!

Новый год? Тогда по 200!

Я с миленком целовалась
В многоградусный мороз,
Чтобы он к стальным коронкам
Окончательно примерз!

***

Это кто к нам в дверь стучит?
Не иначе Ипполит!
Суньте Ипполита в ванну,
Пусть под душем постоит!

***

Всюду хлопают хлопушки
И петарды хлопают!
Лучше спрячу заливное,
А то, гады, слопают!

***

Вот Медведев с горки едет:
То на пузе, то бочком.
А за ним скользит охрана
С проблесковым маячком!

***

Милый мой не пьет, не курит,
Хорошо себя ведет!
И в подарок ящик водки
Он от Дед Мороза ждет.

***

Я плясала, плясала,
Сбила рюмки со стола.
И кричу из-под стола:
— Пейте, гости, из горла!

***

Рассказали президенту
Все проблемы по селу,
Он в ответ нам улыбнулся
В телевизоре в углу.

***

Я сегодня с дролею
Поменялась ролею:
Я с усами, с бородой,
А он — елка со звездой!

***

Я слепил из снега бабу,
Двух детишек ей скатал.
Получать пойду я в банке
Материнский капитал!

Гороскоп с 29 декабря по 11 января

Кто-то потеряет, но вы найдёте, кто-то забудет, а вы вспомните...

ОВЕН Новый год уже дышит в форточку. Он пахнет по-особому: остро, сочно. Он пахнет детством, радостью, умиротворением и ничегонеделаньем. Вот и позвольте себе расслабиться, ну а потом... Придется переосмыслить всю жизнь, себя, свое место в мире, поведение. Возможны не очень приятные открытия, но они позволят вам выбрать верный курс, победить себя и обстоятельства, перетянуть удачу на свою сторону. Так что прочь сомнения! Для вас наступающий год — время больших возможностей. Однако судьба, предложив что-то, не станет долго ждать. Не хотите — как хотите. Словом, вы уж постарайтесь использовать все шансы.

ТЕЛЕЦ Раздайте все накопившиеся долги. Речь идет не только о деньгах. Разумеется, задолженности по квартплате, алименты надо выплатить до последней копейки и, уж конечно, не обрастать новыми до начала года Кота. Но не забудьте дать сдачи врагам и поблагодарить людей, которым вы чем-то обязаны, непременно исправьте это упущение. На удачу можете завести в доме домашнего питомца, желательно белого цвета. Впустите его в комнату, и он обязательно найдет самое комфортное место в вашем доме, где будет уютно и спокойно и вам, и этому созданию.

БЛИЗНЕЦЫ С легкостью воспринимайте любые сюрпризы. Если решили праздновать дома в окружении ближайших родственников, будьте готовы к тому, что к вам либо неожиданно пожалует целый взвод гостей, либо, напротив, у каждого приглашенного возникнут уважительные причины, и вы останетесь один на один со своей елкой. Ну и что? Уж Новый год-то к вам придет в любом случае! Значит, нет повода расстраиваться, все к лучшему! Кстати, если вас мучил какой-то недуг, именно в наступающем году есть шанс на чудесное исцеление. Так что никаких горестных размышлений о тщетности усилий врачей и целителей! Ищите своего доктора, свой метод — и победа над болезнью обеспечена.

Кстати, при болях в суставах попробуйте делать солевые компрессы: 1 чайн. ложка соли на 1/4 стакана горячей воды.

РАК Вряд ли кто-то способен позаботиться о вас лучше, чем вы сами. А потому срочно порадуйте того, кого вы ежедневно имеете счастье наблюдать в зеркале! Совершите наконец то, о чем давно мечтали, приобретите то, на что уже невесть когда положили глаз, побывайте там, куда зовет ваше сердце. Малого того, что вы узнаете о самом себе немало интересного, но это же подарит вам заряд энергии не только на предстоящий год, но и на следующие 12 лет.

А чтобы гипертонический криз не уложил вас в постель накануне Нового года, измельчите 3 лимона, положите в банку, залейте медом, настаивайте 3 часа. Ежедневно съедайте по 1-2 ломтика. Смесь держите в холодильнике.

ЛЕВ В год Кота желательно вступить с очистившейся душой. Постарайтесь восстановить разрушенные отношения или хотя бы попросите прощения у тех, кому вы вольно или невольно причинили боль, да и самому себе простите вольные и невольные прегрешения. Будет очень правильно совершить паломничество в святые для вас места — совсем не обязательно ехать далеко, ведь для кого-то такое святое место там, где он родился.

Для укрепления нервной системы съедайте по 1 чайн. ложке цветочной пыльцы за 30 минут до еды. Курс — 3 недели.

ДЕВА «Бомба замедленного действия» уже тикает, предвещая не то конец, не то начало новой жизни. Рванет не сегодня, пока только немного погремит, попугает. Защищайте иммунитет всеми доступными способами. Регулярно питайтесь, поддерживайте себя в ровном душевном состоянии. Ищите положительные впечатления, тесно общайтесь с природой. И, конечно, будьте доброжелательны.

Для улучшения зрения залейте 1 чайн. ложку сухой травы пустырника 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте во второй половине дня по 1 ст. ложке 2-3 раза.

ВЕСЫ Остерегайтесь любых скользких мест, как в буквальном, так и в переносном смысле. Внимательно смотрите под ноги, избегайте подозрительных людей и туманных ситуаций: высока вероятность, что разрешатся они не в вашу пользу. Особо людные места, в том числе предновогодние распродажи, желательно обходить стороной, иначе окажетесь без кошелька.

Чтобы помочь сердцу, купите 1 кг изюма без косточек. Съедайте натощак 40 ягод. Такое лечение полезно проводить месяц, а еще лучше по месяцу 2 раза в год.

СКОРПИОН Несмотря на то, что народ уже гуляет, именно с этого дня может начаться новая, трезвая жизнь для тех, кто любит крепко выпить. Особенно для мужчин. И если раньше с вас не особенно спрашивали, теперь не сомневайтесь — спросят сполна. Для остальных членов семьи такой совет: спокойствие, только спокойствие! Придется это самое спокойствие изображать изо всех сил, чтобы поддержать близких. Наберитесь терпения и старательно сохраняйте равновесие: на ваши плечи ляжет ответственность за душевный покой и здоровье тех, кто вам дорог.

Люди, с которыми познакомитесь, или знакомые, которых вы встретите с 1 по 7 января, могут сыграть большую роль в вашей судьбе.

СТРЕЛЕЦ Увы, кто-то потеряет, но вы найдете, кто-то забудет, а вы вспомните. Вы — это все, кто не спит, не лежит на печи, все, у кого пропеллер в нужном месте. Это лучшие дни в вашей жизни: удача везде и всюду, только протяните руку.

Чтобы улучшить зрение, прикладывайте к глазам мякоть тертых яблок 1-2 раза в день. А еще полезнее проводить мякотью сладкого винограда по нижнему веку. Виноградный сок хорошо увлажняет глаз и питает нежную кожу под глазами.

КОЗЕРОГ Новогодние праздники начнутся невинно и красиво, а могут закончиться руганью, скандалом и враньем. Поезда опаздывают, авиарейсы отменяют. Что-то сломается, что-то заклинит, что-то неожиданное и очень нежелательное случится. Держите чувства под контролем. Есть риск травм, несчастных случаев, причиной которых окажется эмоциональный взрыв — гнев, обида и рассеянность на этой почве.

При повышенной нервозности, бессоннице, а также при сердечных болях настаивайте в стакане кипятка 1 ст. ложку измельченных корней любистока 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3-4 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Всему свое время. Сейчас пора хватать жизнь обеими руками, обжигаясь от нетерпения! Важно верить в себя, в тех, кто сейчас рядом с вами. Иногда ощущение счастья рождается от случайных мелочей — обращайте на них внимание. Если не знаете волшебных слов и не можете набраться дерзости, чтобы перевернуть свою судьбу, наверняка найдется знакомый, обладающий всеми перечисленными свойствами. Берите с него пример, и тогда все у вас будет расчудесно.

РЫБЫ Еще один оборот вокруг Солнца совершает наша родная планета, еще один год уходит в вечность — и новый возникает из небытия. Каким он будет, наступающий код Кота, зависит от того, как мы попрощаемся с уходящим, которому покровительствовал Тигр. Лучше всего сделать это без суеты, спокойно и сосредоточенно: только в таком состоянии можно довести до ума ждущие завершения дела и, конечно же, толково начать новые. Постарайтесь ни с кем не ссориться, ведите себя тихо, мирно. В случае чего отсидитесь в «глубокой норке» и на провокации не поддавайтесь. Не ходите без шарфа, простуда ходит за вами по пятам.

На всякий случай рецепт от кашля. Смешайте 2 тертых яблока, 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку тертого лука. Принимайте 5-7 раз в день по 1 чайн. ложке не запивая водой.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у психиатра**
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БОЛЬНЫХ МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

✓ **Дорожные знаки судьбы**
ЧТО ТАМ, ЗА ПОВОРОТОМ?

✓ **Сезонные проблемы**
КАК СТАТЬ НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ К ПОГОДЕ

РЕКЛАМА С 16+

ПЧЕЛОХОЗЯЙСТВО ГОРНОГО АЛТАЯ «НЕКТАР»

Предлагает Вам натуральные, экологичные продукты прежде всего для предупреждения болезней, повышения иммунитета через насыщение организма. Пчелы при наличии качественного меда не знают болезней.

ЭКСТРАКТ ОГНЕВКИ (восковой моли)

Кошмар для пчеловода, она питается отборными пчелопродуктами, что и обуславливает ее потрясающую целебную силу. Экстракт содержит более 100 биологически активных соединений. Благодаря этому укрепляется иммунитет, усиливается отклик организма на лечение — он сам борется с любым заболеванием, без малейших побочных эффектов. Кто это сделает лучше? Не случайно к нам обращается все больше врачей, умудренных многолетним опытом, — кто более компетентный и строгий судья? Клятва Гиппократа так и гласит: «Не навреди!» Растворяя холестериновые бляшки, не допускает развития атеросклероза, инфаркта, тромбозов, инсульта и т. д., реабилитирует перенесших эти заболевания. Прекрасные результаты по легочным, сердечно-сосудистым, эндокринным, урологическим заболеваниям, их перечисление займет очень много места. Отступают частые недомогания, простуды, грипп — первые признаки ослабленного иммунитета.

100 мл — 550 руб.

НАСТОЙ ПРОПОЛИСА

Стимулятор иммунитета, бактерицидное средство помогает при туберкулезе, легочных инфекциях, эндокринных, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для стимуляции кроветворения, препятствует тромбообразованию и др.

500 мл — 450 руб.

НАСТОЙ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

Для нормализации давления, сахара, параметров крови, эластичности сосудов, улучшения обмена веществ, предупреждения патологий, желчегонное и мн. др.

500 мл — 350 руб.

НАСТОЙ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

Мощный психостимулятор, адаптоген, применяется при астеническом состоянии, бессоннице, раздражимости, нервном и физическом истощении, при повышенных нагрузках, сексуальных расстройствах, неврозах, гипотонии, дистонии и пр.

500 мл — 480 руб.

НАСТОЙ КОРНЯ КРАСНОЙ ЩЕТКИ

Применяется при гинекологических заболеваниях: миоме, фибромиоме, эрозии, инфантильности шейки матки, кровотечении, эндометриозе, мастопатии, токсикозах, спаечных процессах, непроходимости труб, опухоли и т. д.

500 мл — 460 руб.

ПАНТОКРИН

Мощнейший парафармацевтик, адаптоген, эликсир жизни, долголетия, репродукции, продолжения рода, умственной деятельности, питания и регенерации костной и хрящевой ткани при артрите, артрозе, остеопорозе, болезни Бехтерева и пр.

500 мл — 980 руб.

МУМИЕ

Травмы, ожоги, суставные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергия, гнойные язвы, раны, радикулит, ревматизм, зажигание, тромбофлебит, геморрой и др.

200 г — 390 руб.

Высылаем наложенным платежом с инструкциями: стоимость продукта + почтовые расходы.
тт.: 8-963-199-05-85, 8-963-510-73-23. 649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка.
ИП Соколовский Олег Николаевич, ОГРН 310040129900017. Не являются лекарством. Сертификация не требуется.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 29.12.2010 г. Подписано в печать 28.12.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 208631 экз. Заказ 713. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПП «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 273231 экз.